

# HORARIO DE CLASES VALDEBERNARDO

A PARTIR DEL 18 DE NOVIEMBRE DE 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00							
07:30			E1 SPINN				
08:00							
09:00							
09:15	E3 MANTENIMIENTO E1 SPINN		E3 MANTENIMIENTO E1 SPINN	E3 BODYBALANCE E2 BODYPUMP			
09:30	E2 PILATES	E2 ZUMBA	E2 STEP	E4 ABD 20	E3 T. DE ESPALDA E1 SPINN		
09:45		E3 GRIT SERIES					
10:00		E1 SPINN	E3 ESTIRAMIENTOS		E2 BODYCOMBAT		
10:15	ZF I. TRIATHLON E3 YOGA E1 SPINN			E3 PILATES		E2 RITMOS LATINOS	E2 ZUMBA
10:30	E2 BODYPUMP	E2 GAP E3 PILATES	ZF I. TRIATHLON E3 PILATES E2 ZUMBA	E2 ZUMBA E1 SPINN			E1 SPINN
10:45				ZF I. TRIATHLON	E4 ABD 20 E3 GRIT SERIES		
11:00							
11:15		E2 BODYCOMBAT		E3 YOGA E2 GAP	E2 ZUMBA	E2 R. LATINOS AV.	
11:30	E3 GRIT SERIES	E4 ABD 20 E3 YOGA	E3 BODYBALANCE E1 SPINN E2 BODYPUMP		E1 SPINN		E1 SPINN E2 BODYCOMBAT
11:45	E2 ZUMBA						
12:00		E1 SPINN				E2 BODYPUMP	
12:15	E3 BODYBALANCE	E3 ZUMBA		E3 ESTIRAMIENTOS	E3 PILATES		
12:30		E2 RITMOS LATINOS	E4 ABD 20		E4 ABD 20		
13:00	E1 SPINN	ZF E. FUNCIONAL				E3 YOGA	E2 GAP
13:15	E4 ABD 20			E2 ZUMBA E4 ABD 20		E2 BODYCOMBAT	
13:30							
14:00			E4 ABD 20				
14:15		E3 PILATES E1 SPINN	E3 GRIT SERIES E1 SPINN	E2 BODYPUMP	E3 GAP		
14:30	E2 BODYCOMBAT	E4 ABD 20					
15:00	E1 SPINN	E2 BODYPUMP	E2 ZUMBA				
15:15	E3 GAP			E1 SPINN	E3 PILATES		
15:30				E3 GAP			
16:00	E2 ZUMBA						
16:15	E4 ABD 20	E3 PILATES			E2 BODYPUMP	E4 ABD 20	
16:45	E3 BODYBALANCE						
17:00		E2 GAP	E1 SPINN E2 BODYPUMP E3 BODYBALANCE	E2 ZUMBA		E2 GAP	
17:15							
17:30	E2 GRIT SERIES	E4 ABD 20		ZF E. FUNCIONAL	E2 BODYCOMBAT E4 ABD 20 E3 GAP		
17:45		E1 SPINN					
18:00	E2 BODYCOMBAT E3 YOGA	E3 YOGA E2 ZUMBA	E1 SPINN	E4 ABD 20 E3 T. DE ESPALDA E2 BODYPUMP	E1 SPINN		
18:15	E1 SPINN		E3 PILATES E2 BODYCOMBAT			E1 SPINN	
18:30		ZF E. FUNCIONAL	ZF I. TRIATHLON	E1 SPINN	E2 RITMOS LATINOS		
18:45	ZF I. TRIATHLON						
19:00	E3 T. DE ESPALDA	E1 SPINN	E1 SPINN	E3 PILATES	E1 SPINN		
19:15	E2 STEP	E2 BODYPUMP	E3 GAP				
19:30	F CLUB CORREDORES E1 SPINN		F CLUB CORREDORES E2 ZUMBA	E2 STEP ZF I. TRIATHLON	E3 ZUMBA E2 R. LATINOS AV.		
19:45	E3 GAP	E3 PILATES		E1 SPINN	E4 ABD 20	E3 PILATES	
20:00		E1 SPINN	E4 ABD 20 E3 GRIT SERIES E1 SPINN		E1 SPINN		
20:15	E2 ZUMBA E4 ABD 20	E2 BODYCOMBAT		E2 ZUMBA E3 GRIT SERIES			
20:30	E1 SPINN		E2 GAP	E4 ABD 20 E1 SPINN	E3 PILATES		
20:45	E3 PILATES	E3 BODYBALANCE	E3 T. DE ESPALDA				
21:00	E2 BODYPUMP	E1 SPINN	E1 SPINN	E3 BODYBALANCE			
21:15			E2 STEP	E2 BODYCOMBAT	E2 BODYPUMP		
21:30	E1 SPINN	E2 ZUMBA	E3 YOGA				
22:00							

## LEYENDA

<span style="color: green;">■</span> ALTA INTENSIDAD	<span style="color: magenta;">■</span> BAILE	<span style="color: yellow;">■</span> CARDIO	<span style="color: orange;">■</span> CUERPO Y MENTE	<span style="color: blue;">■</span> TONIFICACIÓN
<span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">E1</span> ESTUDIO 1	<span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">E2</span> ESTUDIO 2	<span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">E3</span> ESTUDIO 3	<span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">E4</span> ESTUDIO 4	<span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">F</span> FITNESS
				<span style="border: 1px solid black; padding: 1px;">ZF</span> ZONA FUNCIONAL