



Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
8:00h		YOGA	TRX	RECONSTRUCCIÓN POSTUAL	YOGA		
8:45h		PILATES		ESTIRAMIENTOS	RECONSTRUCCIÓN POSTUAL		
9:30h	HIPOPRESIVOS		HIPOPRESIVOS	HIPOPRESIVOS			
10:15h	YOGA		YOGA	TRX			
14:00h							
14:30h		YOGA					
15:45h		HIPOPRESIVOS			YOGA		
16:30h					TRX		
17:15h		CONCILIA (17:00 h)	PILATES EMBARAZADAS				
18:00h	TRX	PILATES	YOGA	HIPOPRESIVOS	PILATES	PILATES	
18:45h	E.P	HIPOPRESIVOS	PILATES	PREPARACIÓN AL PARTO	HIPOPRESIVOS	ESCOLIOSIS	YOGA
19:30h	HIPOPRESIVOS	TRX	PILATES	TRX	HIPOPRESIVOS	TRX	HIPOPRESIVOS
20:15h	HIPOPRESIVOS	E.P	TRX	HIPOPRESIVOS	YOGA	E.P	

- Hipopresivos iniciación ● Hipopresivos Intermedio ● Hipopresivos Avanzado ● Reconstrucción postural ● Concilia. Gimnasia para niños y mamás
- Pilates ● Pilates Embarazadas ● Entrenador Personal ● Escoliosis
- Preparación al parto ● TRX ● Estiramientos ● Yoga (Iniciación / Deportistas)