

# HORARIOS DE CLASES - JÓVENES Y ADULTOS

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Casa Cultural	Polideportivo	Casa Cultural	Polideportivo	Casa Cultural	Polideportivo	Casa Cultural	Polideportivo	Casa Cultural	Polideportivo
9:30 a 10:20	Pilates	Bike Virtual	G.A.P.	Bike	Pilates	Bike Virtual	G.A.P.	Bike		Bike Virtual
10:20 a 11:10	T.S.M.	Bike Virtual	Estiramientos y relajación	Bike Virtual	T.S.M.	Bike Virtual	Estiramientos y relajación	Bike Virtual	T.S.M.	Bike Virtual
11:10 a 14:30		Bike Virtual		Bike Virtual		Bike Virtual		Bike Virtual		Bike Virtual
16:00 a 19:00		Bike Virtual		Bike Virtual		Bike Virtual				Bike Virtual
19:00 a 19:50	Zumba	Bike Virtual	Pilates	Bike 19:00 a 19:50h	Zumba	Bike Virtual	Pilates	Bike 19:00 a 19:50h		Bike Virtual
19:50 a 20:40	Pilates	Bike Virtual	Zumba	Bike 20:00 a 20:50h	Pilates	Bike Virtual	Zumba	Bike 20:00 a 20:50h		Bike Virtual
20:40 a 21:30	B-PUMP	Bike Virtual	Energy		B-PUMP	Bike Virtual	Energy			

- Aeróbicos y coreográficos
- Tonificación
- Cuerpo-mente
- Mixto: aeróbico-tonificación