CLASES COLECTIVAS

GIMNASIO SERRANILLOS DEL VALLE

*Más que una clase, **¡una experiencia!***

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CYCLE TOTAL 9:30- 10:15	TOTAL TRAINING ..... 9:30 - 10:15	CYCLE TOTAL 9:30- 10:15	TOTAL TRAINING ..... 9:30 - 10:15	TOTAL TRAINING ..... 9:30 - 10:15
ABDOMEN ..... 10:20 - 10:35	PILATES ..... 10:20 - 11:05	ABDOMEN ..... 10:20 - 10:35	PILATES ..... 10:20 - 11:05	CYCLE VIRTUAL ..... 10:20 - 11:05
MÁS SALUD ..... 11:00 - 12:00	CYCLE VIRTUAL 11:10 11:55	MÁS SALUD ..... 11:00 - 12:00	MÁS SALUD ..... 11:00 - 12:00	
POWER YOGA ..... 17:10 - 18:10	TOTAL TRAINING..... 17:30 - 18:15	POWER YOGA ..... 17:10 - 18:10	TOTAL TRAINING..... 17:30 - 18:15	
FIT 30 ..... 18:15 - 18:45	PILATES .....18:20 - 19:10	FIT 30 ..... 18:15 - 18:45	PILATES .....18:20 - 19:10	
CYCLE TOTAL ..... 19:00 - 19:50	TOTAL TRAINNING .... 19:15 - 20:00	CYCLE TOTAL ..... 19:00 - 19:50	TOTAL TRAINNING .... 19:15 - 20:00	
POWER YOGA..... 20:05 - 21:05	KANGOO..... 20:30 - 21:30	POWER YOGA..... 20:05 - 21:05	KANGOO..... 20:30 - 21:30	

SABADO

CYCLE VIRTUAL 10:15- 11:15

KANGOO ..... 10:30 - 11:30

CYCLE TOTAL: Descarga toda tu adrenalina y quema calorías pedaleando al ritmo de la música. ¡Siente la potencia en cada pedalada!
TOTAL TRAINING: Supérate a ti mismo con el mejor sistema de entrenamiento colectivo. Entrenamiento interválico funcional de alta intensidad en constante variación.
FIT 30: entrenamiento que combine movimientos controlados y ejercicios de bajo impacto, cuida tu cuerpo mientras te mantienes activo en total solo 30 minutos
POWER YOGA: lleva el yoga al siguiente nivel: Power Yoga te reta con fuerza, movimiento y energía en una experiencia única e intensa.
MÁS SALUD: la clase perfecta para la tercera edad: revitaliza tu cuerpo, fortalece tus músculos y equilibra tu bienestar en un ambiente alegre y seguro
PILATES: La clase por excelencia para tener una espalda sana, mejorar la postura y sentirte bien. ¡Mejora tu agilidad y siente el bienestar!
YOGA: conecta cuerpo y mente con movimientos suaves, promoviendo flexibilidad y calma interior. ¡Relájate y encuentra tu equilibrio!
KANGOO: más que un ejercicio, una experiencia vibrante que desafía la gravedad y redefine tu bienestar con las botas saltarinas

HORARIO

Lunes a Viernes de 7:00 a 21:30