

| LUNES | | MARTES | | MIERCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | SABADO |
|---------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|--------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| | Sala | SPIN | Sala | SPIN | Sala | SPIN | Sala | SPIN | Sala | SPIN |
| 08.00 – 08.45 | | SPIN | BODY PUMP | | PILATES | | | SPIN | FITNESS Personal Máquinas | |
| 09.30 – 10.30 | BODY PUMP | | PILATES | | BODY CIRCUIT | | YOGA 9.30 – 11.00 | | | SPIN |
| 10.30 – 11.30 | BODY BALANCE | PREP. OPOSICIONES | PREP. OPOSICIONES | SPIN | PREP. OPOSICIONES | | PREP. OPOSICIONES | | PILATES | PREP. OPOSICIONES |
| 11.00 – 12.00 | | | | | | | | | | SPIN 11.00 – 12.00 |
| 13.30 – 14.15 | FITNESS Personal Máquinas | | | | | SPIN | | | | |
| 14.00 – 15.00 | BODY PUMP | | | SPIN | FITBALL | | | SPIN | BODY PUMP | |
| 15.30 – 16.30 | | SPIN | BODY PUMP | | | | BODY PUMP | | | SPIN |
| 17.30 – 18.30 | | | YOGA 17.30 – 19.00 | | | | YOGA 17.30 – 19.00 | | | |
| 18.00 – 19.00 | STEP-GAP | | | SPIN | BODY PUMP | | | SPIN | | |
| 19.00 – 20.00 | PILATES | | | | PILATES | | | | BODY PUMP | WING TSUN 19.00 – 20.30 |
| 19.30 – 20.30 | | SPIN | BODY PUMP | SALA SACOS; BOXEO | | | BODY CIRCUIT | SPIN | | |
| 20.00 – 21.00 | MUAY-THAI 20.00 – 22.00 | | | SPIN | AERO-STEP | | | 19.30H SALA SACOS; BOXEO | MUAY-THAI 20.00 – 22.00 | SPIN |
| 20.30 – 21.30 | | SPIN | MUAY-THAI 20.30 – 22.30 | | | SPIN | MUAY-THAI 20.30 – 22.30 | WING TSUN 20.30 – 22.00 | | |

BODY PUMP: Entrenamiento muscular con barras y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo.

BODY BALANCE: Combinación de pilates, yoga y tai chi, mejorando la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza.

BODY CIRCUIT: Combinación de tonificación, combat y aerobic.

PILATES: Ejercicios de control corporal orientado al mantenimiento postural y alineación correcta de cuerpo.

STEP: Entrenamiento aeróbico con step.

GAP: Gluteos, abdominales y piernas.

SPIN: Ciclismo indoor que combina ejercicios, técnicas y cadencias de pedaleo.

MUAY-THAI: Kick boxing Oriental.

WING TSUN: Defensa personal.

HATHA YOGA: Técnicas para mejorar la fuerza y equilibrio del cuerpo y la mente.