

METROPOLITANO

CLUB DEPORTIVO

HORARIO CLASES COLECTIVAS 2019

El Club Deportivo Metropolitano se reserva el derecho de modificar horarios y actividades

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	SALA CICLO	SALA COLECTIVAS	SALA FITNESS	SALA CICLO	SALA COLECTIVAS	SALA FITNESS	SALA CICLO	SALA COLECTIVAS	SALA FITNESS	SALA CICLO	SALA COLECTIVAS	SALA FITNESS	SALA CICLO	SALA COLECTIVAS	SALA FITNESS
8:15	CICLO VIRTUAL	PILATES		CICLO VIRTUAL	BODY MIND		CICLO VIRTUAL	PILATES		CICLO VIRTUAL	BODY MIND		CICLO VIRTUAL	PILATES	
9:00		YOGA	ABD VIRTUAL		G.A.P			YOGA	ABD VIRTUAL		A.F.G			STRETCH	ABD VIRTUAL
10:00	CICLO VIRTUAL					ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL				FREESTYLER		CICLO VIRTUAL		
11:00			TRABAJO SUSPENSIÓN 30´	CICLO VIRTUAL	KANGOO BOOT CAMP				TRABAJO SUSPENSIÓN 30´	CICLO VIRTUAL	SH'BAM				
12:00	CICLO VIRTUAL	COREBAR			FREESTYLER		CICLO VIRTUAL	STEP			KANGOO POWER	ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
13:30			ABD VIRTUAL						ABD VIRTUAL						TRABAJO SUSPENSIÓN 30´
14:15	CICLO INDOOR	FREESTYLER		CICLO INDOOR	SH'BAM			BODY PUMP		CICLO INDOOR	BODY COMBAT			STRETCH	
15:30	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	BODY PUMP	
16:00		BODY PUMP			PILATES			FREESTYLER			YOGA				
17:15		PILATES	TRABAJO SUSPENSIÓN 30´	CICLO VIRTUAL		G.A.P 30´		BODY PUMP EXPRESS		CICLO VIRTUAL		CIRCUIT-FIT		BODY MIND	ABD VIRTUAL
18:00		FREESTYLER			YOGA	CIRCUIT-FIT	CICLO VIRTUAL	PILATES	G.A.P 30´		COREBAR	ABD 30´	CICLO VIRTUAL	KANGOO POWER	
19:00	CICLO INDOOR	BODY COMBAT		CICLO INDOOR	BODY PUMP			KANGOO POWER		CICLO INDOOR	SH'BAM			FREESTYLER	TRABAJO SUSPENSIÓN 30´
19:15			G.A.P 30´			ABD VIRTUAL	CICLO INDOOR					ABD VIRTUAL			
20:00	CICLO INDOOR	KANGOO POWER		CICLO INDOOR	COREBAR			YOGA	TRABAJO SUSPENSIÓN 30´	CICLO VIRTUAL	BODY PUMP		CICLO INDOOR		ABD VIRTUAL
21:00			TRABAJO SUSPENSIÓN 30´	CICLO INDOOR		ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		ABD VIRTUAL	CICLO INDOOR		ABD VIRTUAL			

	SÁBADO	
	SALA CICLO	SALA COLECTIVAS
10:15	CICLO VIRTUAL	
11:00		BODY PUMP
12:00	CICLO INDOOR	



TIPO ACTIVIDAD
CARDIOVASCULAR
CARDIO + TONIFICACIÓN
TONIFICACIÓN
SUAVE
BAILE