

# METROPOLITANO

CLUB DEPORTIVO

## HORARIO CLASES COLECTIVAS DEL 09 DE SEPTIEMBRE AL 06 DE OCTUBRE 2019

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

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	
8:15	CICLO VIRTUAL	PILATES		CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	PILATES		CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	PILATES		10:15	CICLO VIRTUAL	
9:00		YOGA			G.A.P			YOGA			A.F.G			STRETCH	ABD VIRTUAL	11:00		BODY PUMP
10:00	CICLO VIRTUAL					ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL					ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			12:00	CICLO INDOOR	
11:00			ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL														
11:30	CICLO VIRTUAL				KANGOO POWER		CICLO VIRTUAL							CICLO VIRTUAL				
12:00			G.A.P 30'			ABD VIRTUAL							ABD VIRTUAL					
12:30		STEP		CICLO VIRTUAL	FREESTYLER				ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL								ABD VIRTUAL
13:30			ABD VIRTUAL				CICLO VIRTUAL							CICLO VIRTUAL				
14:15	CICLO INDOOR	FREESTYLER		CICLO INDOOR	SH'BAM			BODY PUMP		CICLO INDOOR	BODY COMBAT				G.A.P			
15:30	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL		ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL		ABD VIRTUAL			BODY PUMP			
16:00					FREESTYLER			PILATES			STRETCH		CICLO VIRTUAL					
17:15		PILATES		CICLO VIRTUAL		G.A.P 30'				ABD VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CIRCUIT-FIT		TRABAJO SUSPENSIÓN 30'			
18:00		FREESTYLER			PILATES		CICLO VIRTUAL	FITBALL			PILATES		CICLO VIRTUAL					
18:30												ABD 30'		STRETCH 30'	ABD VIRTUAL			
19:00	CICLO INDOOR	SH'BAM		CICLO INDOOR	COREBAR		CICLO INDOOR	KANGOO POWER		CICLO INDOOR	FREESTYLER				BODY PUMP			
19:30						ABD VIRTUAL						ABD VIRTUAL						
20:00		KANGOO POWER		CICLO VIRTUAL	BODY PUMP			STRETCH		CICLO INDOOR	G.A.P		CICLO INDOOR					
20:15	CICLO INDOOR																	
21:00			ABD VIRTUAL	CICLO INDOOR			CICLO VIRTUAL		ABD VIRTUAL	CICLO INDOOR								



TIPO ACTIVIDAD
CARDIOVASCULAR
CARDIO + TONIFICACIÓN
TONIFICACIÓN
SUAVE
BAILE