

## HORARIO CLASES COLECTIVAS TEMPORADA 2019/2020

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

|       | LUNES         |              | MARTES        |              | MIÉRCOLES     |              | JUEVES        |                      | VIERNES       |           |
|-------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|-----------|
|       | SALA 1        | SALA 2       | SALA 1        | SALA 2       | SALA 1        | SALA 2       | SALA 1        | SALA 2               | SALA 1        | SALA 2    |
| 8:15  | CICLO VIRTUAL | PILATES      | CICLO VIRTUAL |              | CICLO VIRTUAL | PILATES      | CICLO VIRTUAL |                      | CICLO VIRTUAL | PILATES   |
| 9:00  |               | YOGA         |               | G.A.P        |               | YOGA         |               | A.F.G                |               | STRETCH   |
| 10:00 | CICLO VIRTUAL |              |               |              | CICLO VIRTUAL |              |               |                      | CICLO VIRTUAL |           |
| 11:00 |               |              | CICLO VIRTUAL |              |               |              | CICLO VIRTUAL |                      |               |           |
| 11:30 | CICLO VIRTUAL |              |               | FREESTYLER   | CICLO VIRTUAL |              |               | FREESTYLER           | CICLO VIRTUAL |           |
| 12:15 |               | G.A.P        |               |              |               | KANGOO POWER |               |                      |               |           |
| 12:30 |               |              |               | PILATES      |               |              |               | BODY BALANCE         |               |           |
| 14:15 | CICLO INDOOR  | FREESTYLER   | CICLO INDOOR  | BODY COMBAT  |               | BODY PUMP    | CICLO INDOOR  | SH'BAM               | CICLO VIRTUAL | HIIT      |
| 15:30 | CICLO VIRTUAL |              | CICLO VIRTUAL |              | CICLO VIRTUAL |              | CICLO VIRTUAL |                      |               | BODY PUMP |
| 16:00 |               | G.A.P        |               | BODY BALANCE |               | FREESTYLER   |               | PILATES              | CICLO VIRTUAL |           |
| 17:30 |               | BODY BALANCE | CICLO VIRTUAL |              |               | PILATES      | CICLO VIRTUAL |                      |               | G.A.P     |
| 18:15 |               | FREESTYLER   |               | HIIT         |               | SH'BAM       |               | YOGA                 | CICLO VIRTUAL | STRETCH   |
| 19:00 |               |              |               |              | CICLO INDOOR  | KANGOO POWER |               | FREESTYLER           |               | BODY PUMP |
| 19:15 | CICLO INDOOR  | SH'BAM       | CICLO INDOOR  | COREBAR      |               |              |               |                      |               |           |
| 19:30 |               |              |               |              |               |              | CICLO INDOOR  |                      |               |           |
| 20:00 |               | KANGOO POWER | CICLO VIRTUAL | BODY PUMP    |               | YOGA         |               | BODY COMBAT EXPRESS  | CICLO INDOOR  |           |
| 20:30 | CICLO INDOOR  |              |               |              |               |              | CICLO INDOOR  | BODY BALANCE EXPRESS |               |           |
| 21:00 |               |              | CICLO INDOOR  |              | CICLO VIRTUAL |              |               |                      |               |           |

|       | SÁBADO        |           |
|-------|---------------|-----------|
|       | SALA 1        | SALA 2    |
| 10:15 | CICLO VIRTUAL |           |
| 11:00 |               | BODY PUMP |
| 12:00 | CICLO INDOOR  |           |



| TIPO ACTIVIDAD        |
|-----------------------|
| CARDIOVASCULAR        |
| CARDIO + TONIFICACIÓN |
| TONIFICACIÓN          |
| SUAVE                 |
| BAILE                 |

