KIROLPLUS

Tabla de horarios de actividades

CARDIO · TONIFICACIÓN · COREOS · CUERPO-MENTE · ALTA INTENSIDAD

HORARIO	LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES						SÁBADO				DOMINGO				HORARIO
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 6 AERO	Sala 1 JUPITER	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	
7:00	BODYPUMP 7:10-8:00				FUNCIONAL 7:10-8:00				PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00						FUNCIONAL 7:10-8:00		BODYPUMP 7:10-8:00		PILATES 7:10-8:00	SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00					SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:00										7:00
8:00		ESPALDA ACT 8:30-9:20								SPINNING 8:00-8:50		PILATES AERO 8:30-9:20											HIIT 8:00-8:50					FUNCIONAL 8:00-8:50									8:00
9:00			PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:15		GAP 9:30-10:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20	CORE 9:30-10:15	ZUMBA 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:15		GAP 9:30-10:20	PILATES BARRE 9:00-9:50	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20		BODYPUMP 9:30-10:20	ESPALDA ACT 9:30-10:20	PILATES hiit 9:00 - 9:50		PILATES AERO 9:30-10:20			HIIT 9:00-9:45			FUNCIONAL 9:00-9:50	9:00
10:00	BODYPUMP 9:30-10:20		PILATES 10:30-11:20				ZUMBA 10:30-11:20		PILATES 10:00-10:50				BODYPUMP 10:30-11:20	ESPALDA ACT 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20	SPINNING 10:00-10:50			ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50				BODYBALANCE 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00-10:50				BODYPUMP 10:00-10:50			SPINNING 10:00-10:50			10:00
11:00	BODYBALANCE 10:30-11:20		ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20						ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50						ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20						ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50												SPINNING 11:15-12:05			BODYPUMP 11:15-12:05			11:00
12:00																																						12:00
13:00																																						13:00
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				FUNCIONAL 14:00-14:50					SPINNING 14:00-14:50	HIIT 14:15-15:00				PILATES 14:30-15:20	SPINNING 14:00-14:50	FUNCIONAL 14:00-14:50		BODYPUMP 14:00-14:50				HIIT 14:15-15:00					SPINNING 14:00-14:50										14:00
15:00	ZUMBA 15:30-16:20		PILATES 14:30-15:20		GAP 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20		PILATES 15:30-16:20		TODO TONO 15:15-16:05		CORE 15:30-16:15	YOGA 15:30-16:50	PILATES 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20		CORE 15:30-16:15	ESPALDA ACT 15:30-16:20			TODO TONO 15:15-16:05		ZUMBA 15:30-16:20												15:00
16:00			PILATES 16:30-17:20		GAP 16:30-17:20				PILATES hiit 16:30-17:20														GAP 16:30-17:20		GAP 16:30-17:20												16:00
17:00			PILATES hiit 17:30-18:20		FUNCIONAL 17:30-18:20	PILATES AERO 17:30-18:20	BODYPUMP 17:30-18:20		PILATES 17:00-17:50		HIIT 17:30-18:15				PILATES 17:30-18:20		FUNCIONAL 17:30-18:20		ZUMBA 17:30-18:20	YOGA 17:30-18:50	PILATES 17:00-17:50		HIIT 17:30-18:15			PILATES 17:30-18:20							YOGA 17:00-18:20				17:00
18:00	CORE 18:15-19:00	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 18:00-18:50	HIIT 18:30-19:15	PILATES AERO 18:30-19:20	BODYBALANCE 18:30-19:20	PILATES BARRE 18:30-19:20	PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20		BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20		HIIT 18:30-19:15		BODYSTEP 18:30-19:20		PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20	PILATES AERO 18:00-18:50	CORE 18:00-18:45	PILATES BARRE 17:30-18:20		SPINNING 18:00-18:50									18:00
19:00	BODYSTEP 19:00-19:50	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	PILATES AERO 19:30-20:20	BODYPUMP 19:30-20:20	ZUMBA 19:30-20:20	PILATES hiit 19:00-19:50	SPINNING 19:30-20:20	HIIT 19:30-20:15	PILATES AERO 19:30-20:20	CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20		BODYPUMP 19:30-20:20	YOGA 19:00-20:20	PILATES 19:00-19:50	SPINNING 19:30-20:20	HIIT 19:30-20:15	PILATES AERO 19:00-19:50	BODYPUMP 19:15-20:05	YOGA 19:00-20:20	PILATES hiit 18:15-19:05							YOGA 18:30-19:50			19:00
20:00	BODYPUMP 20:00-20:50		PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:30-21:20	GAP 20:30-21:20		ZUMBA 20:30-21:20	ESPALDA ACT 20:30-21:20	PILATES 20:00-20:50		FUNCIONAL 20:30-21:20		BODYBALANCE 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:00-20:50	GAP 20:30-21:20		ZUMBA 20:30-21:20		PILATES hiit 20:00-20:50		FUNCIONAL 20:30-21:20												20:00
21:00																																						21:00

ESTAS ACTIVIDADES Y HORARIOS PODRÁN SUFRIR MODIFICACIONES Y CAMBIOS EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA Y DE LA ÉPOCA DEL AÑO