KIROLPLUS

Tabla de horarios de actividades
A PARTIR DEL 1/OCT

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	FUERZA MUJER 8:30-9:20	PILATES AERO 8:30-9:20											HIIT 8:00-8:50							FUNCIONAL 8:00-8:50	PILATES AERO 8:30-9:20			FUNCIONAL 8:10-9:00			HIIT 8:10-9:00	8:00
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20	DANCE 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20	HIIT 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20	PILATES BARRE 9:30-10:20	PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20		CORE 9:30-10:15	ZUMBA 9:30-10:20	PILATES 9:30-10:20				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		FUERZA MUJER 9:30-10:20	PILATES AERO 9:30-10:20	DANCE (Ser Street) 9:00-9:50			FUNCIONAL 9:00-9:50	9:00
10:00	BODYBALANCE 10:30-11:20	PILATES BALL 10:30-11:20	PILATES 10:30-11:20		FUERZA MUJER 10:30-11:20		ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	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						PILATES 10:00-10:50				BODYPUMP 10:00-10:50		SPINNING 10:00-10:50		10:00
11:00			ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20						ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50						ACTIVIDAD 65+ 11:30-12:20					ESPALDA ACT 11:30-12:20	ACTIVIDAD 65+ 11:00-11:50					BODYBALANCE 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50			TODO TONO 11:00-11:50		ZUMBA (Ser Street) 11:00-11:50		SPINNING 11:15-12:05	BODYPUMP 11:15-12:05				11:00
12:00																									DANCE 11:30-12:20												12:00
13:00																																						13:00
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50				FUNCIONAL 14:00-14:50					SPINNING 14:00-14:50	HIIT 14:15-15:05				PILATES 14:30-15:20	SPINNING 14:00-14:50	FUNCIONAL 14:00-14:50		BODYPUMP 14:00-14:50				HIIT 14:15-15:05						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	ESPALDA ACT 15:30-16:20			TODO TONO 15:15-16:05		CORE 15:30-16:15		PILATES 15:30-16:20		GAP 15:30-16:20		CORE 15:30-16:15				TODO TONO 15:15-16:05	PILATES AERO 15:30-16:20	ZUMBA 15:30-16:20					HIIT 15:30-16:20						15:00
16:00	GAP 16:30-17:20		PILATES 16:30-17:20			PILATES AERO 16:30-17:20					FUERZA MUJER 16:30-17:20			ZUMBA 16:30-17:20	PILATES hiit 16:30-17:20		TODO TONO 16:30-17:20		GAP 16:30-17:20	PILATES BARRE 16:30-17:20					GAP 16:30-17:20					FUNCIONAL 16:30-17:20						16:00
17:00	TODO TONO 17:30-18:20		PILATES hiit 17:30-18:20	SPINNING 17:00-17:50	FUNCIONAL 17:30-18:20	PILATES AERO 17:30-18:20	BODYPUMP 17:30-18:20	PILATES BARRE 17:00-17:50	PILATES 17:00-17:50	SPINNING 17:30-18:20	HIIT 17:30-18:20	PILATES AERO 17:00-17:50	FUERZA MUJER 17:30-18:20	DANCE 17:30-18:20	PILATES 17:30-18:20	SPINNING 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 17:30-18:20							TODO TONO 17:30-18:20			YOGA 17:00-18:20		17:00
18:00	CORE 18:30-19:15	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 18:00-18:50	HIIT 18:30-19:20	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	PILATES AERO 18:00-18:50	BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20	SPINNING 19:00-19:50	HIIT 18:30-19:20	PILATES AERO 19:00-19:50	BODYSTEP 18:30-19:20		PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20	FUNCIONAL 18:30-19:20		CORE 18:00-18:45		PILATES hiit 18:15-19:05	SPINNING 18:00-18:50					YOGA 18:30-19:50		18:00
19:00	BODYSTEP 19:15-20:05	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 19:30-20:20		CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 20:00-20:50	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 19:30-20:20		BODYPUMP 19:15-20:05	YOGA 19:00-20:20								19:00
20:00	BODYPUMP 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20	SPINNING 20:30-21:20	GAP 20:30-21:20		FUERZA MUJER 20:30-21:20		PILATES 20:00-20:50		FUNCIONAL 20:30-21:20		BODYBALANCE 20:15-21:05		PILATES 20:30-21:20		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 POR MOTIVOS ORGANIZATIVOS, EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA Y DE LA ÉPOCA DEL AÑO