

HORARIO DE ACTIVIDADES

CLASES COLECTIVAS (Horario libre)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00 MANTENIMIENTO	09:15 ^(30') KROPP	9:00 ZUMBA	10:00 SPINSCG	9:00 MANTENIMIENTO	9:45 ^(45') SPINSCG VIRTUAL	9:45 ^(45') SPINSCG VIRTUAL
	10:00 ^(45') SPINSCG VIRTUAL	10:00 KROPP		10:00 ^(30') KROPP	10:00 TAI-CHI	11:30 ^(30') ABDOMINALES
				10:30 ESTIRAMIENTOS	11:30 BICIRCUIT	
12:00 ^(30') TRX		12:00 ^(45') SPINSCG VIRTUAL		12:00 ^(45') SPINSCG VIRTUAL	12:30 ^(45') SPINSCG	12:30 ^(45') SPINSCG VIRTUAL
14:15 ^(15') ABDOMINALES		14:15 ^(15') QLO			13:30 ^(30') KROPP	13:30 ^(30') KROPP
14:30 ^(45') SPINSCG	14:30 ^(30') KROPP BOXING	14:30 ZUMBA	14:30 BODYCOMBAT	14:30 ^(45') SPINSCG		
15:30 ^(30') KROPP	15:00 ^(30') KROPP		15:30 ^(30') KROPP BOXING			
18:00 ^(30') ABDOMINALES	17:15 MANTENIMIENTO	18:00 ^(30') ABDOMINALES	17:15 MANTENIMIENTO			
18:30 ^(30') KROPP BOXING	18:15 ^(30') ABDOMINALES	18:30 ^(30') KROPP	18:15 ^(30') TRX	18:30 ^(30') ABDOMINALES		
19:15 ^(45') KROPP	18:45 ^(45') STEP	19:15 ^(45') SPINSCG	18:45 ^(45') ZUMBA	19:00 ^(45') SPINSCG		
20:15 ^(45') SPINSCG	19:45 ^(30') QLO	20:15 ^(45') KROPP BOXING	19:30 ^(45') STEP	20:00 KROPP		
21:15 ^(45') SPINSCG	20:15 BODYCOMBAT	21:00 QLO	20:15 ^(30') ABDOMINALES			
	21:15 ^(45') SPINSCG		20:45 BODYCOMBAT			
	21:15 ^(45') YOGA		21:30 ^(45') SPINSCG VIRTUAL			



ARTES MARCIALES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19:30 ^(75') BOXEO		19:30 ^(75') BOXEO		20:00 ^(120') SANDA
21:00 ^(75') KARATE		21:00 ^(75') KARATE		

PILATES SUELO: Grupos de 8 personas máximo, de dos días en semana (L-X o M-J), en mismo horario. Para cambio de grupo, avisar al final del período contratado.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
10:00 PILATES	10:00 PILATES	10:00 PILATES	10:00 PILATES
	18:00 PILATES		18:00 PILATES
	20:15 PILATES		20:15 PILATES

DESDE 1999
NOS GUSTA CUIDARTE
WWW.GIMNASIOSCG.COM
Tlf.- 91 549 36 91

HORARIO: LUNES A VIERNES: 9:00 A 22:30
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS: 9:30 A 14:30