

Day&Life

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00 – 8:00		YOGA (Hatha)		YOGA (Hatha)		
8:00-9:00	YOGA (Flow)	PILATES	YOGA (Flow)	PILATES	PILATES ATHLETIC	
9:00-10:00		YOGA PRENATAL	PILATES EMBARAZO	YOGA PRENATAL		
10:00 – 11:00						FUNCIONAL TRAINING
11:00 – 12:00	FLEXIBILIDAD	FITNESS POSTPARTO	FLEXIBILIDAD	FITNESS POSTPARTO		
12:00 – 13:00						
13:00 – 14:00			YOGA			
14:00 – 15:00	GLOBAL FITNESS	PILATES	HIPOPRESIVOS	GLOBAL FITNESS	PILATES	GLOBAL FITNESS
15:00 – 16:00	PILATES		PILATES		PILATES	
16:00 – 17:00	PILATES EMBARAZO	GLOBAL FITNESS	PILATES EMBARAZO	GLOBAL FITNESS	HIPOPRESIVOS	
17:00– 18:00	FUNCIONAL TRAINING			FUNCIONAL TRAINING		
18:30 – 19:30		POLE DANCE (preparación física)	PILATES	POLE DANCE (preparación física)		
19:30 – 20:00	LADY STYLE				LADY STYLE	
20:00- 21:00		PILATES		YOGA		

SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL Y SMALL GROUP TRAINING
DE 8:00 A 21:00 DE LUNES A VIERNES (sábados por la mañana)