# Horarios

Actividades dirigidas

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:00 | | | | GAP<br>07:00 - 07:30<br>Zona Funcional | | | |
| 08:00 | PONTE EN FORMA<br>08:30 - 09:25<br>Sala 1 | GIMNASIA SUAVE<br>08:30 - 09:25<br>Sala 1 | | | PONTE EN FORMA<br>08:30 - 09:25<br>Sala 1 | | |
| 09:00 | GLUTEBOOM<br>09:30 - 10:00<br>Zona Funcional | ABDOMINALES<br>09:30 - 10:00<br>Zona Funcional | | ABDOMINALES<br>09:00 - 09:30<br>Sala 1 | | | |
| | | | | FITBALL<br>09:30 - 10:00<br>Sala 1 | | | |
| 10:00 | ABDOMINALES<br>10:00 - 10:30<br>Zona Funcional | B.PUMP<br>10:30 - 11:25<br>Sala 1 | GLUTEBOOM<br>10:00 - 10:30<br>Zona Funcional | GLUTEBOOM<br>10:00 - 10:30<br>Sala 1 | B.PUMP<br>10:30 - 11:25<br>Sala 1 | | |
| | | | ABDOMINALES<br>10:30 - 11:00<br>Zona Funcional | B.PUMP<br>10:30 - 11:25<br>Sala 1 | | | |
| 14:00 | | | B.PUMP<br>14:30 - 15:25<br>Sala 1 | | ABDOMINALES<br>14:30 - 15:00<br>Zona Funcional | | |
| 17:00 | | B.PUMP<br>17:00 - 17:55<br>Sala 1 | | | ABDOMINALES<br>17:30 - 18:00<br>Zona Funcional | | |
| 18:00 | GAP<br>18:30 - 19:00<br>Sala 1 | ABDOMINALES<br>18:00 - 18:30<br>Zona Funcional | | B.PUMP<br>18:00 - 18:55<br>Sala 1 | B.PUMP<br>18:30 - 19:25<br>Sala 1 | | |
| 19:00 | | GLUTEBOOM<br>19:00 - 19:30<br>Zona Funcional | ABDOMINALES<br>19:00 - 19:30<br>Zona Funcional | GLUTEBOOM<br>19:00 - 19:30<br>Sala 1 | | | |
| | | ABDOMINALES<br>19:30 - 20:00<br>Zona Funcional | | ABDOMINALES<br>19:30 - 20:00<br>Sala 1 | | | |
| 20:00 | B.PUMP<br>20:00 - 20:55<br>Sala 1 | | B.PUMP<br>20:00 - 20:55<br>Sala 1 | | | | |
| | ABDOMINALES<br>20:30 - 21:00<br>Zona Funcional | | | | | | |

COREOGRAFIAS CARDIOVASCULAR CUERPO Y MENTE FUERZA Y RESISTENCIA ALTO RENDIMIENTO
VIRTUAL CYCLING

Toda la Información
**www.lowfit.com**

Lowfit se reserva el derecho de cualquier modificación en el horario por motivos externos.