

**ENERGYM**  
(localizada con toda  
la energía)

**Lunes, Miércoles y  
Viernes 10 y 19 hs.**



**STRETCHING**  
(flexibilidad y  
elongación)

**Lunes, Miércoles y  
Viernes 11 hs.**  
**Miércoles 18 hs.**



**BOX**  
(entrenamiento de  
boxeo recreativo)

**Martes y Viernes  
20 hs.**



**FI 55'**  
(fuerza e intensidad  
en 55 minutos)

**Lunes y Jueves  
18 hs.**



**ENTRAMAMIENTO  
FUNCIONAL**  
(mix de ejercicios  
funcionales con toda la  
onda y diversión)

**Martes y Jueves  
19 hs.**



**YOGA**  
(posturas,  
respiración y  
movilidad)

**Martes y Jueves**  
**11 hs.**



**RITMOS LATINOS**  
(zumba, baile y pura  
diversión)

**Lunes y Miércoles**  
**20 hs.**

**HIT TRAINING**  
(entrenamiento de alta  
intensidad en intervalos  
de corto tiempo)

**Jueves 20 hs.**



**CROSS TRAINING**  
(clase de grupos  
reducidos basada en  
circuitos de ejercicios por  
tiempo)

**Lunes, Miércoles y**  
**Viernes 8.30 hs.**  
**Lunes y Miércoles**  
**18.30, 19.30 y 20.30 hs**



**PILATES REFORMER**  
(pilates con cama)  
Estiliza y fortalece,  
mejorando la postura y la  
coordinación.

**Lunes a Sábados**  
**Turno Mañana y Tarde**  
**(reservar turno)**

