

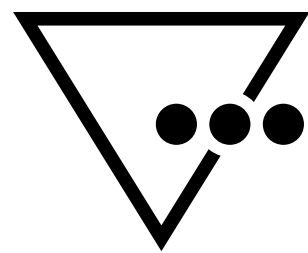
HORARIOS

ESCAZÚ

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO
6:00 AM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
7:00 AM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
8:00 AM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	8:30 AM	BLEND
11:20 AM	LIFT	MUSH UP	LIFT	MUSH UP	LIFT	9:30 AM	BLEND
12:20 MD	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	10:30 AM	BLEND
4:30 PM	LIFT	LIFT	LIFT	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
6:00 PM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-
7:00 PM	BLEND	LIFT	BLEND	METABOLIC FUSION	LIFT	-	-

Nuestras clases centrales del programa BLITZ mc3

Lift: Clase para mejorar fuerza, masa muscular y rendimiento deportivo. **Metabolic Fusion:** Clase para mejorar el acondicionamiento, resistencia cardiovascular y quemar extra calorías. **Blend:** Clase combinada de fuerza con acondicionamiento. Lo mejor de Lift y Metabolic Fusion para darte un entrenamiento completo y retador. **BLITZ Beta:** Las clases Beta son formatos especiales de clases que dan variedad y eleva el reto del programa mensual mc.



PISCINA

ESCAZÚ

Lunes

11:00 am
Natación
(Ericka)

07:00 pm
Natación
(Anchia)

Martes

06:00 am
Natación
(Luis)

11:00 am
Natación
(Reiner)

06:00 pm
Natación
(Anchia)

Miércoles

10:00 am
Natación
(Ericka)

11:00 am
Natación
(Ericka)

06:00 pm
Natación
(Ericka)

Jueves

06:00 am
Natación
(Luis)

11:00 am
Natación
(Reiner)

06:00 pm
Natación
(Ericka)

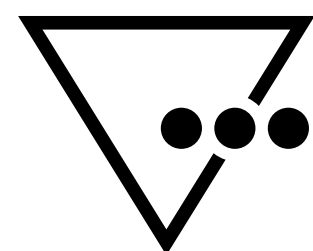
Viernes

Sábado

08:00 am
Natación
(Pablo)

09:00 am
Natación
(Pablo)

Domingo



YOGA – PILATES & TONING

ESCAZÚ

Lunes

9:30 am
Barre
(Marco)

06:00 pm
Pilates
(Ana Karla)

Martes

08:30 am
**Toning. Lower
body**
(Daniela)

05:45 pm
Yoga
(Raquel)

Miércoles

06:00 pm
Pilates
(Cindy)

Jueves

09:30 am
Yoga
(Raquel)

05:45 pm
Yoga
(Juan K)

Viernes

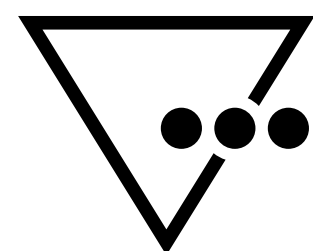
09:30 am
**Toning. Full
body**
(Daniela)

06:00 pm
Barre
(Marco)

Sábado

Domingo

10:00 am
Toning
(Marco)



CYCLING & DANCE

ESCAZÚ

Lunes

08:30 am
Baile
(Adrian)

06:30 pm
Cycling
(Marco)

Martes

10:30 am
Cycling
(Marco)

07:00 pm
Cycling
(Marco)

07:00 pm
Baile
(Hugo)

Miércoles

06:00 am
Cycling
(Marco)

12:00 pm
Cycling
(Marco)

05:00 pm
Baile
(Hugo)

Jueves

10:30 am
Cycling
(Marco)

07:00 pm
Cycling
(Marco)

07:00 pm
Baile
(Hugo)

Viernes

06:00 am
Cycling
(Marco)

08:30 am
Baile
(Valery)

12:00 pm
Cycling
(Adrian)

05:00 pm
Cycling
(Marco)

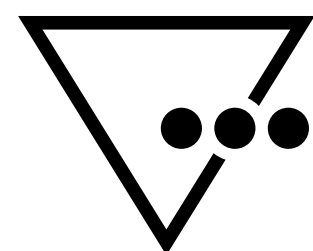
Sábado

09:00 am
Baile
(Kemwell)

11:00 am
Cycling
(Marco)

Domingo

11:00 am
Cycling
(Marco)



OTRAS MODALIDADES

ESCAZÚ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

09:30 am
Pound
(Marco)

08:30 am
Body Combat
(Marco)

08:30 am
Strong
(Marco)

09:30 am
Technique
(Rotativo)

09:30 am
Mobility
(Daniela)