

HORARIOS

TIBÁS

Lunes

06:00 am
Nata. Prin - Inter
(Gloriana)

09:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

12:00 md
Nata. Prin - Inter
(Ronald H)

06:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Martes

07:00 am
Nata. Prin - Inter
(Alex)

06:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Miércoles

05:00 am a 06:00 am
PISCINA RESERVADA

12:00 md
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

4:00 a 6:30 pm
PISCINA RESERVADA

04:30 pm
Nata. Niños
(Marianella)

05:30 pm
Nata. Niños
(Marianella)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Jueves

07:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

9:00 am a 10:00 am
PISCINA RESERVADA

06:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Viernes

06:00 am
Nata. Prin - Inter
(Gloriana)

09:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

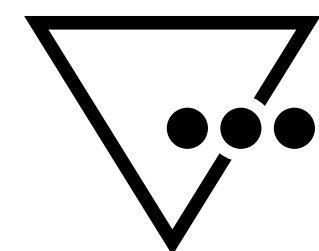
3:00pm a 4:00pm
PISCINA RESERVADA

Sábado

08:00 am
Nata. Niños
(Marianella)

09:00 am
Nata. Niños
(Marianella)

10:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)



YOGA – PILATES & BARRE

TIBÁS

Lunes

06:00 am
Barre
(Marco N)

09:00 am
Toning
(Orlando)

07:00 pm
Barre
(Morgana)

08:00 pm
Yoga
(Mario)

Martes

09:00 am
Barre
(Morgana)

10:00 am
Yoga
(Ernesto)

07:00 pm
Yoga
(Cianne)

Miércoles

06:00 am
Barre
(Morgana)

09:00 am
Toning
(Orlando)

06:00 pm
Barre
(Marco N)

07:00 pm
Pilates
(Ernesto)

Jueves

09:00 am
Pilates
(Ernesto)

07:00 pm
Yoga
(Cianne)

Viernes

09:00 am
Mobility
(Maricruz)

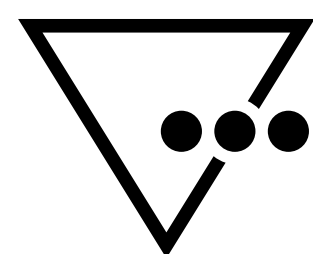
Sábado

09:00 am
Pilates
(Ernesto)

01:00 pm
Yoga
(Mario)

Domingo

09:00 am
Toning
(Ernesto)



CYCLING & DANCE

TIBÁS

Lunes

08:00 am
Baile
(Kemwell)

12:00 md
Cycling
(Marco N.)

06:00 pm
Baile
(Sylvia)

06:00 pm
Cycling
(Mario)

07:00 pm
Cycling
(Mario)

Martes

12:00 md
Cycling
(Dennis)

6:30 pm
Cycling
(Mario V)

06:00 pm
Baile
(Horacio)

Miércoles

08:00 am
Baile
(Jenny)

Jueves

12:00 md
Cycling
(Adrián Milano)

06:00 pm
Baile
(Sylvia)

06:30 pm
Cycling
(Mario)

Viernes

6:00 am
Cycling
(Ernesto)

8:00 am
Cycling
(Marco N)

12:00 md
Cycling
(Marco N.)

06:00 pm
Baile
(Kemwell)

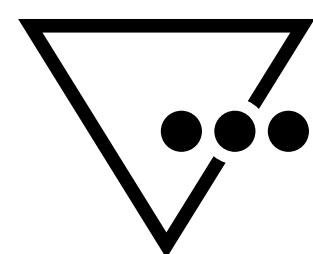
Sábado

10:00 am
Baile
(Horacio)

12:00 md
Cycling
(Mario)

Domingo

10:00 am
Cycling
(Frank)



OTRAS MODALIDADES

TIBÁS

Martes

09:00 am
Programa
Infinity
(Marilyn)

Jueves

09:00 am
Programa
Infinity
(Marilyn)

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	TT	TT	TT	TT	TT		
08:00 a.m.	TT	TT	TT	TT	TT		
09:00 a.m.							
11:00 a.m.						TT	
12:00 m.d.	TT	TT	TT	TT	TT		
06:00 p.m.	TT	TT	TT	TT	TT		
07:00 p.m.	TT	TT	TT	TT	TT		



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10 Metcon	11 Blend	12 Force	13 Metcon	14 Blend	15 Metcon+	16
17 Metcon	18 Blend	19 Force	20 Metcon	21 Blend	22 Metcon+	23
24 Metcon	25 Blend	26 Force	27 Metcon	28 Blend	29 Metcon +	30
31 Metcon	01 Blend	02 Force	03 Metcon	04 Blend	05 Metcon+	06

Fortalecimiento

1. Set
2. Blocks
3. Force

Acondicionamiento

1. EMOMs
2. Intervalos
3. Metcon+

Mixto

1. DT (individual)
2. Blend (estaciones)