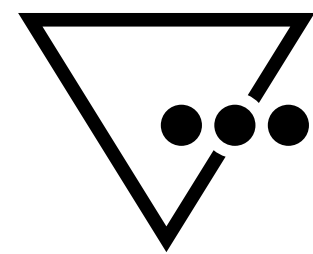


HORARIOS

TIBÁS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
06:00 am Nata. Prin - Inter (Gloriana)	07:00 am Nata. Prin - Inter (Alex)	05:00 am a 06:00 am PISCINA RESERVADA	07:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	06:00 am Nata. Prin - Inter (Gloriana)	08:00 am Nata. Niños (Marianella)
09:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	12:00 md Nata. Prin - Inter (Adilia)	9:00 am a 10:00 am PISCINA RESERVADA	09:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	09:00 am Nata. Niños (Marianella)
12:00 md Nata. Prin - Inter (Ronald H)	07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	03:30 a 6:30 pm PISCINA RESERVADA	06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	3:00pm a 4:00pm PISCINA RESERVADA	10:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)
06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)		04:30 pm Nata. Niños (Marianella)	07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)		
07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)		05:30 pm Nata. Niños (Marianella)			
		07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)			



YOGA – PILATES & BARRE

TIBÁS

Lunes

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)

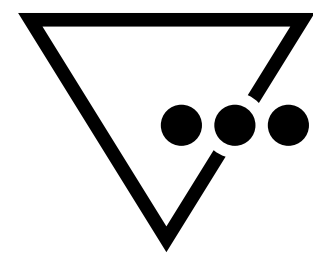
Sábado

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)

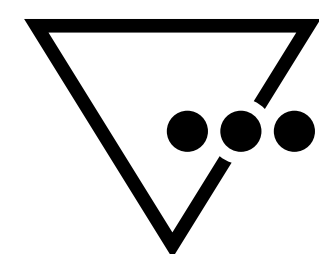
Sábado

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)



TEAM TRAINING

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

FORCE: entrenamiento enfocado en hipertrofia y fuerza
METCON: entrenamiento de acondicionamiento (cardio)
BLEND: combinación balanceada de fuerza y cardio
METCON+: entrenamiento con enfoque variado

