



PROGRAMA CLASES COLECTIVAS 2017/2018

LUNES

USA EL WHATSAPP DE SPORTLAND (633 370 743)

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
08;30	09;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
08;30	09;00	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
09;00	10;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
10;00	11;00	STUD 2	PUMP/TONIC	FITNESS
11;00	12;00	STUD 2	PILATES/BALANCE	CUERPO/MENTE
12;00	12;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	RENDIMIENTO
13;00	13;30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
14;15	15;00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
15;00	16;00	STUD 2	YOGA	CUERPO/MENTE
17;00	17;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
18;00	19;00	STUD 2	PILATES/BALANCE	CUERPO/MENTE
18;15	19;00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
19;00	20;00	STUD 2	PUMP	FITNESS
19;30	20;10	STUD 1	TRX	RENDIMIENTO
19;30	20;15	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20;00	20;30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	RENDIMIENTO
20;15	21;00	STUD 1	COMBATE	COREOGRAFICAS
20;45	21;30	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
21;30	22;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO

MARTES

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
09;00	10;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
09;00	10;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
10;00	10;45	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
11;00	11;45	STUD 1	ZUMBA	COREOGRAFICAS
12;00	12;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
14;30	15;00	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
15;00	15;45	STUD 1	ZUMBA	COREOGRAFICAS
17;00	17;30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
17;00	17;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
18;00	19;00	STUD 1	STEP	COREOGRAFICAS
18;00	18;30	STUD 2	HIPOPRESIVO/ABDOMEN	FITNESS
18;30	19;15	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
18;30	19;15	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
19;15	20;00	STUD 2	PUMP	FITNESS
19;30	20;30	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20;00	20;45	STUD 1	ZUMBA	COREOGRAFICAS
20;15	21;15	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
20;45	21;45	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
22;00	22;30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO

MIERCOLES

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
09;00	10;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
10;00	11;00	STUD 1	FITNESS	FITNESS
11;00	11;30	STUD 2	STRETCHING	CUERPO/MENTE
11;30	12;00	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
12;00	12;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
14;30	15;00	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
15;00	16;00	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
18;00	19;00	STUD 2	YOGA	CUERPO/MENTE
18;30	19;15	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
18;30	19;15	STUD 1	DANZA ORIENTAL	COREOGRAFICAS
19;00	20;00	STUD 2	SPORTFIIT	FITNESS
19;00	19;30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
19;15	20;00	STUD 1	ZUMBA	COREOGRAFICAS
19;30	20;15	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20;00	20;30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
20;00	20;30	STUD 1	ABDOMEN TABATA	FITNESS
20;30	21;30	STUD 1	SPC	RENDIMIENTO
20;45	21;30	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
21;00	22;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE

JUEVES

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
09;00	10;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
09;00	10;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
10;00	10;40	STUD 1	COMBATE	COREOGRAFICAS
10;45	11;30	STUD 1	TRX	RENDIMIENTO
12;00	12;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
13;00	13;30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
14;15	15;15	STUD 2	PUMP	FITNESS
15;15	16;00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
18;00	19;00	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
18;30	19;10	STUD 1	TRX	RENDIMIENTO
19;00	19;45	STUD 2	ZUMBA	COREOGRAFICAS
19;15	20;00	STUD 1	COMBATE REMEMBER	RENDIMIENTO
19;45	20;30	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20;00	20;45	STUD 2	HIPOPRESIVO/PILATES	CUERPO/MENTE
20;30	21;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
20;30	21;15	STUD 1	R. LATINOS	COREOGRAFICAS
21;00	22;00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO

VIERNES

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
09;00	10;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
09;00	10;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
10;00	11;00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
12;00	12;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
14;15	15;00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
16;00	16;30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
17;00	17;30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
18;00	18;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
18;30	19;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
19;00	19;50	STUD 2	TONIC	FITNESS
19;15	19;45	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
20;00	20;45	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20;30	21;30	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
21;00	21;30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO

SABADO

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
10;30	11;00	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
10;30	11;10	STUD 2	SPC	RENDIMIENTO
11;15	12;00	STUD 1	COMBATE	COREOGRAFICAS
11;30	12;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
12;00	12;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
12;00	12;45	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO

DOMINGO

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
10;30	11;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
10;30	11;00	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
11;00	12;00	STUD 2	PILATES MQU.**	CUERPO/MENTE
11;30	12;00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
12;00	12;30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
12;00	13;00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
13;00	13;30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS

** PILATES MAQUINA NO INCLUIDO EN LA CUOTA

WWW.GENERACIONSPORTLAND.COM

SPA BALNEARIO URBANO

POR CUESTIONES DE SEGURIDAD SE PROHIBE LA ENTRADA A LAS SESIONES, UNA VEZ TRANSCURRIDOS DIEZ MINUTOS DE LAS MISMAS, SIN CONSULTAR PREVIAMENTE AL PROFESOR