



PROGRAMA CLASES COLECTIVAS 2019/2020

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
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 1	FITNESS/STEP	RENDIMIENTO
19:00	20:00	STUD 2	PUMP	FITNESS
19:30	20:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20:00	20:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	RENDIMIENTO
20:00	20:50	STUD 1	COMBATE	COREOGRAFICAS
20:45	21:30	STUD CYCLE	CYCLE REE.W	RENDIMIENTO
21:30	22:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO

MARTE

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
09:00	10:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
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	16:00	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
17:00	17:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO
17:00	17:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	FITNESS
17:30	18:00	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
18:15	19:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
18:30	19:15	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
19:15	20:00	STUD 2	Tabata funciona	FITNESS
19:30	20:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20:00	20:45	STUD 1	ZUMBA	COREOGRAFICAS
20:15	21:15	STUD 2	PILATES MAQUINA	CUERPO/MENTE
20:30	21:15	STUD CYCLE	CYCLE REE.W	RENDIMIENTO
22:00	22:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	RENDIMIENTO

MIECOLES

INIC	FIN	SALA	CLASE	ENFOQUE
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	15:45	STUD 1	ZUMBA	COREOGRAFICAS
17:00	18:00	STUD 2	YOGA	CUERPO/MENTE
18:30	19:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
18:00	18:45	STUD 1	DANZA ORIENTAL	COREOGRAFICAS
19:00	20:00	STUD 2	PUMP	FITNESS
19:00	19:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	FITNESS
18:45	19:30	STUD 1	ZUMBA HITS	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	STEP/FITNESS	RENDIMIENTO
20:45	21:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO

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	10:55	STUD 1	COMBATE	COREOGRAFICAS
11:00	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
18:15	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	RENDIMIENTO
19:45	20:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	RENDIMIENTO
20:00	20:45	STUD 2	PILATES	CUERPO/MENTE
20:10	21:00	STUD 1	LATINOS	CUERPO/MENTE
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 1	TRX	RENDIMIENTO
19:00	20:00	STUD 2	SPORTFIIT	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
10:15	11:00	STUD 2	SPC	RENDIMIENTO
11:00	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