



PROGRAMA CLASES COLECTIVAS AGOSTO 2017

LUNES

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
08:30	09:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
08:30	09:00	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥
10:00	11:00	STUD 2	PUMP/TONIC	♥
11:00	12:00	STUD 2	PILATES/BALANCE	♥
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
13:00	13:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
14:15	15:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
17:30	18:00	STUD CYCLE	CYCLE BYSTAGE	♥♥
18:00	19:00	STUD 2	PILATES/BALANCE	♥
19:00	20:00	STUD 2	PUMP	♥♥
19:00	19:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
19:00	19:50	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
20:00	20:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
20:00	21:00	STUD 1	COMBATE	♥♥♥
20:30	21:20	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
21:30	22:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥

MARTES

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
09:00	10:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥
10:00	10:45	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
11:00	11:45	STUD 1	ZUMBA	♥♥
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
14:30	15:00	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
15:00	16:00	STUD 2	PILATES	♥
17:00	17:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
18:00	18:30	STUD 2	ABDOMEN	♥
18:30	19:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
19:00	20:00	STUD 2	PILATES	♥♥
20:00	20:45	STUD 1	ZUMBA	♥♥
20:30	21:20	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
22:00	22:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥

MIERCOLES

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥
10:00	11:00	STUD 1	FITNESS	♥♥
11:00	11:30	STUD 2	STRETCHING	♥
11:30	12:00	STUD 2	PILATES	♥
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
14:30	15:00	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
15:00	15:45	STUD 1	ZUMBA	♥
19:00	20:00	STUD 2	SPORTFIIT	♥♥♥
19:00	19:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
19:15	20:00	STUD 1	ZUMBA	♥♥
19:30	20:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
20:00	20:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
20:00	20:30	STUD 1	ABDOMEN	♥♥
20:30	21:20	STUD 2	HITT STEP	♥♥♥
20:45	21:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥

JUEVES

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
09:00	10:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥
10:00	11:00	STUD 1	COMBATE	♥♥♥
11:00	12:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
13:00	13:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
14:30	15:00	STUD 2	ENTRENO GRUPAL	♥♥
15:00	15:45	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
18:30	19:10	STUD 1	TRX	♥
19:00	19:45	STUD 2	ZUMBA	♥♥
19:15	20:00	STUD 1	COMBATE REMEMBER	♥♥♥
19:45	20:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
20:00	20:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
20:30	21:15	STUD 1	R. LATINOS	♥♥
21:00	22:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥

VIERNES

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
09:00	10:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥
10:00	11:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
14:15	13:45	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
16:00	16:30	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
17:00	17:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
18:00	18:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
18:30	19:00	STUD CYCLE	MY RIDE	♥♥
19:00	20:00	STUD 2	TONIC HIIT	♥♥♥
19:15	19:45	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
20:00	20:45	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
20:00	21:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥
21:00	21:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥

SABADO

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
10:30	11:00	SALA FITNESS	C. EXPRESS	♥
11:00	12:00	STUD 1	COMBATE/TONIC	♥♥♥
11:30	12:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	♥♥
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	♥♥
12:00	12:45	STUD CYCLE	CYCLE REE	♥♥♥
12:00	13:00	STUD 2	PILATES MQU.**	♥

DOMINGO

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD

** 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

