

**LUNES**

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
08:30	09:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv
08:30	09:00	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	v
10:00	11:00	STUD 2	PUMP/TONIC	v
11:00	12:00	STUD 2	PILATES/BALANCE	v
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	vv
13:00	13:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv
14:15	15:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
17:30	18:00	STUD CYCLE	CYCLE BYSTAGE	vv
18:00	19:00	STUD 2	PILATES/BALANCE	v
18:15	19:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
19:00	20:00	STUD 2	PUMP	vv
19:00	19:30	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
19:30	20:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
20:00	20:30	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
20:00	21:00	STUD 1	COMBATE	vvv
20:45	21:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
21:30	22:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv

**MARTES**

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
09:00	10:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	v
10:00	10:45	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
11:00	11:45	STUD 1	ZUMBA	vv
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	vv
14:30	15:00	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	vv
15:00	16:00	STUD 2	PILATES	v
17:00	17:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv
18:00	18:30	STUD 2	ABDOMEN	v
18:30	19:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
19:00	20:00	STUD 1	STEP	vv
19:00	20:00	STUD 2	PILATES	vv
19:40	20:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
20:00	20:45	STUD 1	ZUMBA	vv
20:30	21:30	STUD 2	PILATES	v
20:45	21:45	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
22:00	22:30	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv

**MIERCOLES**

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	v
10:00	11:00	STUD 1	FITNESS	vv
11:00	11:30	STUD 2	STRETCHING	v
11:30	12:00	STUD 2	PILATES	v
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	vv
14:30	15:00	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	vv
15:00	15:45	STUD 1	ZUMBA	v
18:30	19:15	STUD 1	DANZA ORIENTAL	v
19:00	20:00	STUD 2	SPORTFIIT	vvv
19:00	19:30	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
19:15	20:00	STUD 1	ZUMBA	vv
19:30	20:15	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
20:00	20:30	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
20:00	20:30	STUD 1	ABDOMEN TABATA	vv
20:30	21:30	STUD 2	STEP POWER	vvv
20:45	21:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv

**JUEVES**

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
09:00	10:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv
09:00	10:00	STUD 2	PILATES MQU.**	v
10:00	11:00	STUD 1	COMBATE	vvv
11:00	12:00	STUD 2	PILATES MQU.**	v
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	vv
13:00	13:30	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
14:15	15:15	STUD 2	PUMP	vv
15:15	16:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
18:00	19:00	STUD 2	PILATES	v
18:30	19:10	STUD 1	TRX	v
19:00	19:45	STUD 2	ZUMBA	vv
19:15	20:00	STUD 1	COMBATE REMEMBER	vvv
19:45	20:30	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
20:00	20:30	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
20:00	20:30	STUD 2	HIPOPRESIVO	v
20:30	21:15	STUD 1	R.LATINOS	vv
21:00	22:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv

**VIERNES**

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

**SABADO**

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

**DOMINGO**

INIC	FIN	SALA	CLASE	INTENSIDAD
10:30	11:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv
10:30	11:00	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v
11:00	12:00	STUD 2	PILATES MQU.**	v
11:30	12:00	STUD CYCLE	CYCLE BY STGE	vv
12:00	12:30	SALA FITNESS	ENTRENO GRUPAL	vv
12:00	13:00	STUD CYCLE	CYCLE REE	vvv
13:00	13:30	SALA FITNESS	C.EXPRESS	v

\*\* PILATES MAQUINA NO INCLUIDO EN LA CUOTA

[WWW.GENERACIONSPORTLAND.COM](http://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