

Lunes

- NEW 08:30-09:22 **52 Project**
- 08:30-09:00 **ciclo EXPRESS** fitness
- 10:00-11:00 **PUMP** fitness
- 11:00-12:00 **PILATES / STRECH** cuerpo y mente
- 12:00-12:30 **circuito SALA** rendimiento
- 14:15-15:15 **CICLE REE** rendimiento
- NEW 14:30-15:22 **52 Project**
- NEW 15:30-16:22 **52 Project**
- 17:00-18:00 **PILATES funcional** cuerpo y mente
- 18:00-18:30 **HIPOPRESIVO**
- 18:30-19:30 **CICLE REE** rendimiento
- 18:30-19:30 **GAP TONIC**
- 19:30-20:20 **COMBATE** rendimiento
- 20:00-21:00 **CICLE REE** rendimiento
- 20:30-21:00 **TRX** rendimiento
- 21:45-22:15 **ciclo VIRTUAL** rendimiento

Martes

- NEW 08:30-09:22 **52 Project**
- 09:00-10:00 **PILATES maq*** cuerpo y mente
- 10:00-11:00 **CICLE REE** rendimiento
- 11:00-12:00 **ZUMBA** coreografías
- 12:00-12:30 **entrenamiento GRUPAL** fitness
- 13:00-13:30 **ciclo VIRTUAL** rendimiento
- NEW 15:00-15:52 **52 Project**
- 17:00-17:30 **ciclo VIRTUAL** rendimiento
- 17:30-18:30 **PILATES** fitness
- 18:30-19:20 **ZUMBA** coreografías
- 19:30-20:30 **CICLE REE** rendimiento
- 19:30-20:30 **STEP**
- 20:30-21:30 **PILATES** rendimiento
- 22:00-22:30 **ciclo VIRTUAL**

Miércoles

- 09:00-10:00 **PILATES maq*** cuerpo y mente
- 09:30-10:30 **TONIC** fitness
- 12:00-12:30 **entrenamiento GRUPAL** fitness
- 14:30-15:15 **PUMP** fitness
- NEW 14:30-15:22 **52 Project**
- NEW 15:30-16:22 **52 Project**
- 17:00-18:00 **YOGA** cuerpo y mente
- 18:00-18:40 **ZUMBA**
- 18:30-19:30 **CICLE REE** rendimiento
- 18:40-19:00 **HIPOPRESIVOS**
- 19:00-20:00 **PUMP** fitness
- 20:00-20:30 **ciclo EXPRESS** fitness
- 20:00-21:00 **COMBATE** rendimiento
- 20:00-21:00 **CICLE REE** rendimiento
- 21:00-22:00 **PILATES maq*** cuerpo y mente

Jueves

- 09:00-10:00 **ciclo VIRTUAL** rendimiento
- 09:00-10:00 **PILATES maq***
- 09:30-10:00 **TRX** rendimiento
- 10:00-10:50 **COMBATE** coreografías
- 12:00-12:30 **circuito SALA** fitness
- 14:30-15:00 **entrenamiento GRUPAL** fitness
- 18:00-19:00 **30' PILATES** 30' STRETCHING cuerpo y mente
- 19:00-19:50 **FOR TIME**
- 19:45-20:45 **CICLE REE** rendimiento
- NEW 19:50-20:30 **JUMPING**
- 20:00-21:00 **PILATES maq*** cuerpo y mente
- 21:00-22:00 **PILATES maq*** cuerpo y mente

Viernes

- NEW 08:30-09:22 **52 Project**
- 09:00-10:00 **PILATES maq*** cuerpo y mente
- 10:00-11:00 **CICLE REE** rendimiento
- 11:00-12:00 **PILATES / STRECH** cuerpo y mente
- 12:00-12:30 **entrenamiento GRUPAL** fitness
- 14:15-14:45 **entrenamiento GRUPAL** fitness
- NEW 14:30-15:22 **52 Project**
- NEW 15:30-16:22 **52 Project**
- 18:00-18:30 **entrenamiento GRUPAL** fitness
- 18:00-19:00 **ZUMBA** coreografías
- 19:00-20:00 **PUMP** fitness
- 20:00-21:00 **CICLE REE** rendimiento
- 20:30-21:30 **PILATES maq*** cuerpo y mente
- 21:00-21:30 **ciclo VIRTUAL** rendimiento

Sábado

- 10:30-11:00 **ciclo EXPRESS** fitness
- 11:30-12:30 **CICLE REE** rendimiento

Domingo

- 10:30-11:30 **ciclo VIRTUAL** rendimiento
- 11:30-12:00 **ciclo VIRTUAL** rendimiento
- 13:00-13:30 **ciclo VIRTUAL** rendimiento

Por cuestiones de seguridad, se prohíbe la entrada a las sesiones, una vez transcurridos 10 minutos desde su hora de comienzo, sin consultar previamente al monitor-a

* Pilates máquina no incluido en la cuota

2 días GRATIS
de prueba para nuevos socios-as

 633 370 743

 949 211 701

info@generacionsportland.com

generacionsportland.com

@sportland_stc

Pasaje Doctor Fleming 3,
Guadalajara



Y vente a nuestro **URBAN SPA**

OFERTA SOCIO-A: 1:30 h por sólo 6 €

SPORTLAND