

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30	WKOUT	PILATES	WKOUT	QLO	YOGA		
8:00							
8:30							
9:00	B3L1V3		B3L1V3				
9:30		SHAKE		WKOUT	PILATES		
10:00	SHAKE		UNITED COMBAT				QLO
10:30		WKOUT		PILATES	WKOUT	WKOUT	
11:00	QLO		QLO				SHAKE
11:30		YOGA		SHAKE	SHAKE	SHAKE	
12:00	PILATES		PILATES				PILATES
12:30		QLO		YOGA		PILATES	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	PILATES	QLO	SHAKE	WKOUT	QLO		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		PILATES		QLO			
18:00	B3L1V3		QLO		WKOUT		
18:30		QLO		B3L1V3			
19:00	SHAKE		WKOUT		B3L1V3		
19:30		B3L1V3		SHAKE			
20:00	WKOUT		SHAKE		SHAKE		
20:30		SHAKE		PILATES			
21:00	YOGA		PILATES		YOGA		
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							



**SALA POLIVALENTE DEDICADA A CLASES COLECTIVAS**

- SHAKE**  
 Clases colectivas a ritmo de golpes latinos
- YOGA**  
 Disciplina para cultivar el cuerpo, la mente y el alma
- PILATES**  
 Control corporal y mental basado en movimientos suaves
- WKOUT**  
 Exclusivo de ROCKGYM. Trabajando alternamente con varios elementos, defines y tonificas
- QLO**  
 Trabaja todo el cuerpo mediante esta revolución de fitness
- B3L1V3**  
 Programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, pilates y taichi
- UNITED COMBAT**  
 Quema calorías combinando las artes marciales con una base de música cañera

\*Todas nuestras clases tienen una duración aproximada de 50 minutos

\*Horario sujeto a modificaciones por el club

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30		CYCLING		CYCLING	CYCLING		
10:00	CYCLING		CYCLING			CYCLING	CYCLING
10:30							
11:00						CYCLING	CYCLING
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00							
20:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							



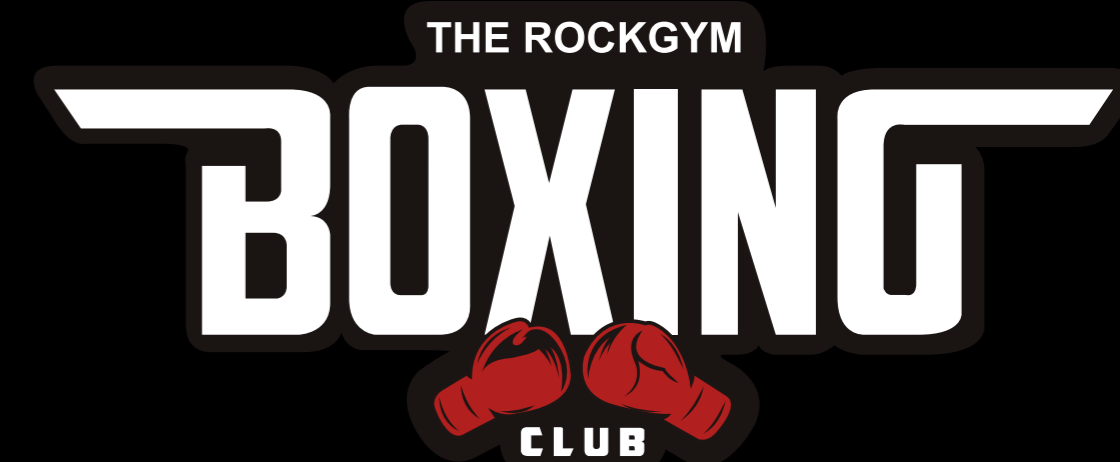
**SALA DEDICADA  
EXCLUSIVAMENTE  
A CICLO**

**CYCLING**  
Súbete a la bici y disfruta de un entreno 100% cardio. La carretera es tu camino

\*Todas nuestras clases tienen una duración aproximada de 50 minutos

\*Horario sujeto a modificaciones por el club

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:15	BOXEO		BOXEO		BOXEO		
7:45							
8:15	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO		
8:45							
9:15		BOXEO		BOXEO		BOXEO	
9:45							
10:15						BOXEO	
10:45							
11:15						BOXEO	
11:45							
12:15	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO		
12:45							
13:15		BOXEO		BOXEO			
13:45							
14:15	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO		
14:45							
15:15							
16:00		BOXEO		BOXEO			
17:00	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO		
17:30							
18:00	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO		
18:30							
19:00	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO		
19:30							
20:00	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO	BOXEO		
20:30							
21:00							
21:30							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							



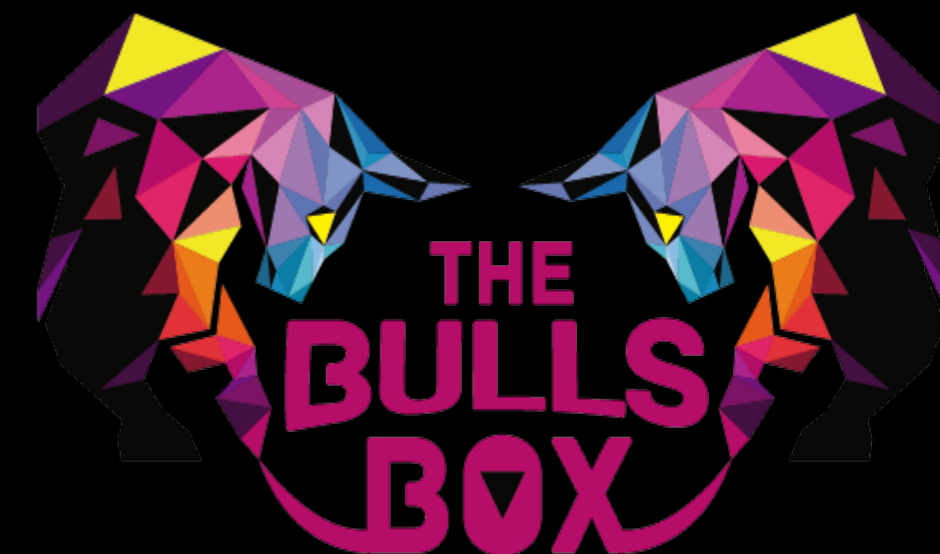
**LA NOBLE DISCIPLINA DEL BOXEO**

**BOXEO**  
La noble disciplina del boxeo para todos los públicos

\*Todas nuestras clases tienen una duración aproximada de 50 minutos

\*Horario sujeto a modificaciones por el club

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30							
8:00							
8:30							
9:00	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX		
9:30							
10:00	XPLOSION	XPLOSION	XPLOSION	XPLOSION	XPLOSION	START BOX	START BOX
10:30	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX		
11:00						CIRCUIT	CIRCUIT
11:30	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT	CIRCUIT		
12:00	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	SIX PACK	SIX PACK
12:30							
13:00						START BOX	START BOX
13:30							
14:00							
14:30	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX		
18:30							
19:00	XPLOSION	XPLOSION	XPLOSION	XPLOSION	XPLOSION		
19:30	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX		
20:00							
20:30	SIX PACK	SIX PACK	SIX PACK	SIX PACK	SIX PACK		
21:00	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX	START BOX		
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							



**FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO  
BASADO EN EJERCICIOS CORTOS  
DE ALTA INTENSIDAD**

- START BOX**  
Ejercicios funcionales ejecutados a alta intensidad, perfecto para atletas que quieran empezar
- CIRCUIT**  
Varia constantemente tu rutina trabajando con intensidad y dinamismo
- XPLOSION**  
Lleva tu cuerpo a un punto de intensidad y trabajo dinámico
- SIX PACK**  
Fortalece tu zona media en periodos cortos

\*Todas nuestras clases tienen una duración aproximada de 50 minutos

\*Horario sujeto a modificaciones por el club