MEGATLON

Propuesta de Grilla de Clases de Técnicas

Megatlon Mar del Plata · Lunes a viernes

Salón 1

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Turno mañana					
7:30		Yoga		Yoga	
8:00	Local		Local		Local
8:30		Body Pump		Body Pump	
9:00	Elongación		Elongación		Elongación
9:30		GAP		GAP	
10:00	Zumba		Zumba		Zumba
10:30		Elongación		Elongación	
Turno tarde					
17:00		Pilates		Pilates	
18:00	Zumba		Zumba		Zumba
18:30		Body Combat		Body Combat	
19:00	Body Pump		Body Pump		Body Pump
19:30		Yoga		Yoga	
20:00	Stretching		Stretching		Stretching
20:30		Local		Local	

Spinning

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:30	Spinning		Spinning		Spinning
8:00		Spinning		Spinning	
13:00	Spinning		Spinning		Spinning
18:00	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning
19:00	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning

Zona libre

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Turno mañana					
7:30		Hyrox		Hyrox	
8:00	Funcional		Funcional		Funcional
9:00	Hyrox	Funcional	Hyrox	Funcional	Hyrox
Turno tarde					
17:00	Calistenia	HIIT	Calistenia	HIIT	
18:00	Funcional	Hyrox	Funcional	Hyrox	Funcional
19:00	Hyrox	Funcional	Hyrox	Funcional	Hyrox

Funcional de lunes, miércoles y viernes a la mañana: 8:00 u 8:15. Hyrox de esos días: 9:00 o 9:15.