

CLASES COLECTIVAS

GIMNASIO SERRANILLOS DEL VALLE



Del 1 al 15 de septiembre de 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CYCLE TOTAL 9:30- 10:15 ABDOMEN 10:15 a 10:30	TOTAL TRAINING 9:30 - 10:15 CYCLE VIRTUAL 10:15 a 11:00	CYCLE TOTAL 9:30- 10:15 ABDOMEN 10:15 a 10:30	TOTAL TRAINING 9:30 - 10:15 CYCLE VIRTUAL 10:15 a 11:00	EL RETO 9:30 - 10:15 CYCLE VIRTUAL 10:15 a 11:00
POWER YOGA..... 17:10 - 18:10 EXPRESS TRAINNING 18:15 - 18:45 CYCLE TOTAL 19:00 - 19:45 CROSS HIIT 20:00 - 20:45	TOTAL TRAINING..... 17:30 - 18:15 PILATES18:20 - 19:10 CROSS HIIT 19:15 - 20:00 KANGOO..... 20:30 - 21:30	POWER YOGA..... 17:10 - 18:10 EXPRESS TRAINNING 18:15 - 18:45 CYCLE TOTAL 19:00 - 19:45 CROSS HIIT 20:00 - 20:45	TOTAL TRAINING..... 17:30 - 18:15 PILATES18:20 - 19:10 CROSS HIIT 19:15 - 20:00 KANGOO..... 20:30 - 21:30	

Será necesario un mínimo de 4 personas con reserva en app para impartir la clase

CYCLE TOTAL: Descarga toda tu adrenalina y quema calorías pedaleando al ritmo de la música. ¡Siente la potencia en cada pedalada!
TOTAL TRAINING: Supérate a ti mismo con el mejor sistema de entrenamiento colectivo. Entrenamiento interválico funcional de alta intensidad en constante variación.
FIT 30: entrenamiento que combine movimientos controlados y ejercicios de bajo impacto, cuida tu cuerpo mientras te mantienes activo en total solo 30 minutos
POWER YOGA: lleva el yoga al siguiente nivel: Power Yoga te reta con fuerza, movimiento y energía en una experiencia única e intensa.
MÁS SALUD: la clase perfecta para la tercera edad: revitaliza tu cuerpo, fortalece tus músculos y equilibra tu bienestar en un ambiente alegre y seguro
PILATES: La clase por excelencia para tener una espalda sana, mejorar la postura y sentirte bien. ¡Mejora tu agilidad y siente el bienestar!
YOGA: conecta cuerpo y mente con movimientos suaves, promoviendo flexibilidad y calma interior. ¡Relájate y encuentra tu equilibrio!
KANGOO: más que un ejercicio, una experiencia vibrante que desafía la gravedad y redefine tu bienestar con las botas saltarinas

Este horario puede verse alterado sin previo aviso

HORARIO

Lunes a Viernes de 7:00 a 21:30
Sábados 10:00 a 14:00