

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9:30 HIIT

9:30 GAP

9:30 TONO FIT

9:30 WORKOUT  
FUNCIONAL

10:15 PILATES

10:15 ZUMBA

10:15 YOGA

10:15 CORE 30

18:00 CORE 30

18:00 WORKOUT  
TREN SUP

18:00 TONO FIT

18:00 PILATES

18:00 CORE 30

18:30 CICLO X

18:45 GAP

18:45 HIIT

18:45 POWER X

18:30 WORKOUT  
TREN INF

19:15 STEP

19:30 ZUMBA

19:30 CORE 30

19:30 CICLO X

19:15 ZUMBA

20:00 TONO FIT

20:15 PILATES

20:00 AEROBIC

20:15 STEP

LUNES A VIERNES DE 7:00 A 22:00

SÁBADOS DE 10:00 A 20:00 • DOMINGOS DE 10:00 A 15:00

CICLO VIRTUAL • LUNES A VIERNES 7:30 A 21:30 • SÁBADOS 10:30 A 19:30 • DOMINGOS 10:30 A 14:30

- CUERPO Y MENTE • CARDIOVASCULAR • TONIFICACIÓN
- ALTA INTENSIDAD • ARTES MARCIALES

 **X FITNESS**  
LAS ROZAS