

GYM BOUTIQUE

GOLF PERALADA

HORARIO CLASES DIRIGIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30 – 10:20		GAP		FULL BODY		YOGA
10:30 – 11:20		POWER YOGA		FLEXIBILIDAD		MINDFULNESS YOGA
17:30 – 18:30	FLEXIBILIDAD	PILATES	TONO BODY	GAC	TONO FULL BODY	
18:30 – 19:20	FUNCIONAL	TONO FULL BODY	PILATES FUERZA	PILATES + HIPOPRESIVOS	CORE/GLUTEO	
19:30 – 20:20	FULL BODY	TONO CORE	YOGA/MOVILIDAD	CARDIO PUMP	POWER YOGA	