

# ozone<sub>3</sub> Gym

| HORARIO      | Lunes        |           | Martes        |       | Miércoles    |          | Jueves        |            | Viernes          |            | Sábado    |
|--------------|--------------|-----------|---------------|-------|--------------|----------|---------------|------------|------------------|------------|-----------|
| 8.00-9.00h   | FUNCIONAL T. |           | CICLO VIRTUAL |       | FUNCIONAL T. |          | CICLO VIRTUAL |            |                  |            |           |
| 9.00-10.00h  | CICLO        |           | ZUMBA         |       | CICLO        |          | GAP           |            | CICLO<br>[8.45h] |            |           |
| 10.00-11.00h | BODY         | CICLO     | CICLO         |       | BODY         | CICLO    | CICLO         |            | TOTAL TRAINING   | ZUMBA      |           |
| 11:00-12:00  | PILATES      |           | VINYASA YOGA  |       | STRETCHING   |          | ABDOMEN       |            | PILATES          |            | BOXEO     |
| 12:00-13:00  |              |           |               |       |              |          | HATHA YOGA    |            |                  |            | C.VIRTUAL |
| 13:00-14:00  |              |           |               |       |              |          |               |            |                  |            |           |
| 14:00-15:00  | CICLO        |           | FUNCIONAL T.  |       | CICLO        |          | FUNCIONAL T.  |            | CICLO VIRTUAL    |            |           |
| 15:00-17:00  |              |           |               |       |              |          |               |            |                  |            |           |
| 17:00-18:00  | YOGA         |           | GAP           |       | BOXEO        |          | BODY          |            |                  |            |           |
| 18:00-19:00  | CICLO        | BOXEO     | CICLO         |       | CICLO        | JUMPING* | CICLO         | ZUMBA      | CICLO            | ZUMBA      |           |
| 19:00-20:00  | JUMPING*     | ABDOMEN   | FUNCIONAL     | BODY  | FUNCIONAL    | BODY     | FUNCIONAL     | GAP        | GAP              | STRETCHING |           |
| 20:00-21:00  | C.VIRTUAL    | FUNCIONAL | ZUMBA         | CICLO | ZUMBA        | CICLO    | C.VIRTUAL     | CARDIO BOX | FUNCIONAL        | C.VIRTUAL  |           |

\*LAS ACTIVIDADES DE JUMPING TIENEN UNA DURACIÓN DE 30 MIN.

1. Este horario esta sujeto a las posibles variaciones que se puedan efectuar en él, a juicio de la Dirección Técnica y de la Dirección del Centro.
2. Les recomendamos que para evitar riesgos de lesiones no se introduzcan en las clases una vez terminado el calentamiento de las mismas, ni salirse antes.
3. Es obligatorio el uso de toalla, calzado y ropa deportiva.
4. Mínimo de 4 personas para impartir la clase.