BALTHUS
experiencia wellness

RECOMENDACIÓN WELLNESS

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICA, CONSULTE EN BALTHUS SALUD O REALICE SU EVALUACIÓN MÉDICA.

FITNESS GRUPAL

CALENDARIO DE CLASES BALTHUS VITACURA MARZO 2017

LOS HORARIOS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES

PISCINA

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	08:00	P	ENTR. NATACIÓN MASTER	ENTR. NATACIÓN MASTER	ENTR. NATACIÓN MASTER	ENTR. NATACIÓN MASTER	ENTR. NATACIÓN MASTER		
09:45	10:30	P		AQUARX® TRAINING		AQUARX® TRAINING			
10:00	10:45	P	AQUACORE		AQUACORE		AQUACORE		
10:45	11:30	P	HIDRO CARDIO	AQUACORE	HIDRO CARDIO	AQUACORE	HIDRO CARDIO		
11:30	12:15	P	YOGA EN EL AGUA	YOGA EN EL AGUA	YOGA EN EL AGUA	YOGA EN EL AGUA	YOGA EN EL AGUA		
12:00	12:45	P						HIDRO CARDIO	HIDRO RESIST
12:20	13:05	P	AQUAPOWER		AQUAPOWER		AQUAPOWER		
12:30	13:15	P		HIDRO RESIST		HIDRO RESIST			
13:15	14:15	P	ENTR. NATACIÓN MASTER		ENTR. NATACIÓN MASTER		ENTR. NATACIÓN MASTER		
14:30	15:15	P	AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL		
18:30	19:15	P		NATACIÓN WELLNESS		NATACIÓN WELLNESS			
19:15	20:00	P	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING				

SALAS

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	07:55	1		BODY PUMP®		BODY PUMP®			
08:00	08:55	2	VINYASA FLOW YOGA	TRX® MULTIMODALITY	TRX FUSION®	TRX® MULTIMODALITY	VINYASA FLOW YOGA		
08:30	09:25	1	BODY PUMP®	GYMSTICK	BODY PUMP®	GYMSTICK	BODY PUMP®		
09:30	10:25	1	FIT CLASS		G.A.P		FIT CLASS		
09:30	10:25	2	YOGA HARMONIC IYENGAR	POWER YOGA	YOGA HARMONIC IYENGAR	POWER YOGA	YOGA HARMONIC IYENGAR	TRX FUSION®	
10:05	10:35	1		CXWORX®		CXWORX®			
10:30	11:25	2	G.A.P	BAILE ENTRETENIDO	G.A.P	BAILE ENTRETENIDO	G.A.P	YOGA	
10:30	11:25	1	PILATES		PILATES		BASIC TRAINNING	BODY COMBAT®	BODY COMBAT®
10:40	11:30	1		PILATES		PILATES			
11:30	12:25	1	BODY COMBAT®		BODY PUMP®		BODY COMBAT®	BODY PUMP®	BODY PUMP®
11:30	12:25	2	POWER YOGA	RIPPING®	POWER YOGA	RIPPING®	POWER YOGA	YOGA	
11:35	12:30	1		WOMEN´S FITNESS WORKOUT		WOMEN´S FITNESS WORKOUT			
12:30	13:25	1	POWER DANCE		POWER DANCE		POWER DANCE		
12:30	13:25	2							POWER YOGA
12:35	13:30	1						RITMOS LATINOS	
12:30	13:20	2	TRX FUSION®		TRX FUSION®		TRX FUSION®		
13:00	13:55	1		BODY PUMP®		BODY PUMP®			
13:30	14:25	2	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING		
13:30	14:25	1	BODY PUMP®		BODY PUMP®		BODY PUMP®		
14:00	14:50	2		TRX® MULTIMODALITY		TRX® MULTIMODALITY			
14:30	15:25	2	POWER YOGA		POWER YOGA		POWER YOGA		
14:30	15:25	1	FITNESS FUNCIONAL		FITNESS FUNCIONAL		FITNESS FUNCIONAL		
19:00	19:55	1	FUSION DANCE	RITMOS LATINOS	FUSION DANCE	RITMOS LATINOS	FUSION DANCE		
19:00	19:55	2	VINYASA FLOW YOGA	POWER YOGA	VINYASA FLOW YOGA	POWER YOGA			
20:00	20:30	1	GRIT®		GRIT®		GRIT®		
20:00	20:55	1		BODY PUMP®		BODY PUMP®			
20:00	20:55	2	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING		
21:00	21:55	1		FITNESS FUNCIONAL		FITNESS FUNCIONAL			
21:00	21:55	2		POWER YOGA	POWER YOGA	POWER YOGA			

SPINNING ®

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
06:45	07:35	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
08:00	08:50	S		SPINNING		SPINNING			
08:15	09:05	S	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
09:30	10:20	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
10:30	11:20	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
11:30	12:20	S						SPINNING	SPINNING
12:00	12:50	S		SPINNING		SPINNING			
12:30	13:20	S						SPINNING	SPINNING
13:30	14:20	S	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
14:00	14:50	S		SPINNING		SPINNING			
19:00	19:50	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:00	20:50	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
21:00	21:50	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		