BALTHUS LAS CONDES
Experiencia Wellness

RECOMENDACIÓN WELLNESS

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

FITNESS GRUPAL

CALENDARIO DE CLASES BALTHUS LAS CONDES SEPTIEMBRE 2018

EL CALENDARIO PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES

PISCINA

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30	10:15	P	HIDRO CARDIO	NATACIÓN WELLNESS	HIDRO CARDIO	NATACIÓN WELLNESS	HIDRO CARDIO		
10:30	11:15	P		AQUA CIRCUITO		AQUA CIRCUITO			
11:00	11:45	P	AQUA CIRCUITO		AQUA CIRCUITO		AQUA CIRCUITO		
11:20	12:15	P		YOGA EN EL AGUA		YOGA EN EL AGUA			
11:50	12:35	P			ENTR. NATACIÓN				
12:00	12:45	P						AQUAFULL	AQUAFULL
12:40	13:25	P	AQUAFULL		AQUAFULL		AQUAFULL		
13:30	14:15	P		ENTR. NATACIÓN	ENTR. NATACIÓN	ENTR. NATACIÓN			
19:30	20:15	P	AQUA RESIST		AQUA RESIST		AQUA RESIST		
20:45	21:30	P	ENTR. NATACIÓN MASTER	ENTR. NATACIÓN	ENTR. NATACIÓN MASTER	ENTR. NATACIÓN			

SALAS

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30	8:25	1	TRX		TRX		TRX MULTIMODALITY		
8:30	9:25	1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BODY PUMP®	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BODY PUMP®	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
9:30	10:25	1	G.A.P.	CORE BOSU	G.A.P.	CORE BOSU	G.A.P.		
9:30	10:25	2		YOGA FLOW		YOGA FLOW			
10:30	11:25	1	POWER DANCE	POWER DANCE	POWER DANCE	POWER DANCE	POWER DANCE	ZUMBA	
10:30	11:25	2	HATHA YOGA	PILATES	HATHA YOGA	PILATES	HATHA YOGA	IYENGAR YOGA	
11:30	12:25	1		TRX		TRX		BODY PUMP®	
11:30	12:25	1	PILATES		PILATES		PILATES		
12:00	13:00	1							BAILE ENTRETENIDO
12:30	13:25	1	BODY PUMP®		BODY PUMP®		BODY PUMP®	TRX BODY BLAST	
13:30	14:25	1		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			
18:30	19:25	1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
18:45	19:40	1		POWER DANCE		POWER DANCE			
19:30	20:25	1	TRX		TRX		TRX MULTIMODALITY		
19:45	20:40	1		BODY PUMP®		BODY PUMP®			
20:30	21:25	2	HATHA YOGA	PILATES	HATHA YOGA	PILATES	HATHA YOGA		
20:45	21:40	1		TRX		TRX			
20:45	21:40	1	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING		

SPINNING ®

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:15	8:05	S		SPINNING		SPINNING			
8:30	9:20	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
9:30	10:20	S	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
10:30	11:20	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
11:00	11:50	S							SPINNING
11:30	12:20	S						SPINNING	
13:45	14:35	S	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
18:30	19:20	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:30	20:20	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING			
20:45	21:35	S	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		