BALTHUS LAS CONDES
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 LAS CONDES MARZO 2019

EL CALENDARIO PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES

PISCINA

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30	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			
18:30	19:15	P	ENTR. NATACIÓN		ENTR. NATACIÓN				
19:30	20:15	P	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
07:30	08:25	1	TRX		TRX		TRX MULTIMODALITY		
08:30	09:25	1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BODY PUMP®	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BODY PUMP®	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
09:30	10:25	1	G.A.P.	CORE BOSU	G.A.P.	CORE BOSU	G.A.P.		
09:30	10:25	2		YOGA FLOW		YOGA FLOW			
10:30	11:25	1	POWER DANCE	POWER DANCE	POWER DANCE	POWER DANCE	POWER DANCE	TRX BODY BLAST	BODY PUMP®
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	2		PILATES		PILATES			
11:30	12:25	1	PILATES		PILATES		PILATES		
12:30	13:25	1	BODY PUMP®		BODY PUMP®		BODY PUMP®	FITNESS FUNCIONAL	
13:30	14:25	1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BODY PUMP®	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BODY PUMP®	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
18:30	19:25	1	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING		
19:00	19:55	1		POWER DANCE		POWER DANCE			
19:30	20:25	1	TRX		TRX		TRX MULTIMODALITY		
20:00	20:55	1		BODY PUMP®		BODY PUMP®			
20:30	21:25	2	VINYASA YOGA	G.A.P.	VINYASA YOGA	G.A.P.	VINYASA YOGA		
20:45	21:40	1	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING		
21:00	21:55	1		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			

SPINNING ®

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