

## FITNESS GRUPAL

CALENDARIO DE CLASES BALTHUS VITACURA ABRIL 2019

LOS HORARIOS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES

### PISCINA

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00	8:00	P	ENTR. NATACIÓN TRIATLÓN	ENTR. NATACIÓN	ENTR. NATACIÓN TRIATLÓN	ENTR. NATACIÓN	ENTR. NATACIÓN TRIATLÓN		
10:00	10:45	P	AQUACORE	AQUARX® TRAINING	AQUACORE	AQUARX® TRAINING	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		
11:30	12:15	P E*	CHI KUNG		CHI KUNG				
12:00	12:45	P						HIDRO CARDIO	HIDRO RESIST
12:30	13:15	P	AQUAPOWER	HIDRO RESIST	AQUAPOWER	HIDRO RESIST	AQUAPOWER		
13:30	14:30	P	ENTR. NATACIÓN TRIATLÓN		ENTR. NATACIÓN TRIATLÓN		ENTR. NATACIÓN TRIATLÓN		
14:30	15:15	P	AQUARX® TRAINING		AQUAINTERVAL		AQUARX® TRAINING		
19:15	20:00	P	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING				

Piscina Exterior\*: Los días de lluvia la clase no se realizará.

### SALAS

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00	7:55	1		BODYPUMP®		BODYPUMP®			
8:00	8:55	2		TRX MULTIMODALITY®		TRX BODY BLAST®			
8:30	9:25	1	BODYPUMP®	GYMSTICK	BODYPUMP®	GYMSTICK	BODYPUMP®		
9:30	10:25	1	G.A.P		FIT CLASS		G.A.P		
9:30	10:25	2	YOGA HARMONIC	POWER VINYASA YOGA	YOGA HARMONIC	POWER VINYASA YOGA	YOGA HARMONIC	TRX FUSION®	
10:30	11:25	2	G.A.P	FUSION DANCE	G.A.P	FUSION DANCE	G.A.P	G.A.P	
10:30	11:25	1	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	BASIC TRAINING	BODY COMBAT®	BODY COMBAT®
11:30	12:25	1	BODYPUMP®	WOMEN'S FITNESS WORKOUT	BODYPUMP®	WOMEN'S FITNESS WORKOUT	BODYPUMP®	BODYPUMP®	BODYPUMP®
11:30	12:25	2	POWER YOGA	RIPPING®	POWER YOGA	RIPPING®	POWER YOGA	YOGA	
12:30	13:25	1	POWER DANCE		POWER DANCE		POWER DANCE		
12:30	13:25	2	TRX FUSION®		TRX FUSION®		TRX FUSION®		POWER YOGA
12:30	13:25	2 o EXT						STRONGFIT	
12:35	13:30	1						POWER DANCE	
13:00	13:55	1		BODYPUMP®		BODYPUMP®			
13:00	13:55	2		YOGA		YOGA			
13:30	14:25	2	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING		
13:30	14:25	1	BODYPUMP®		BODYPUMP®		BODYPUMP®		
14:00	14:30	1		GRIT®		GRIT®			
14:00	14:55	2		TRX MULTIMODALITY®		TRX MULTIMODALITY®			
14:30	15:25	2	POWER VINYASA YOGA		POWER VINYASA YOGA		POWER VINYASA YOGA		
14:30	15:25	1	FITNESS FUNCIONAL		FITNESS FUNCIONAL		FITNESS FUNCIONAL		
19:00	19:55	1 o EXT		STRONGFIT		STRONGFIT			
19:00	19:55	1	FUSION DANCE		FUSION DANCE		FUSION DANCE		
19:00	19:55	2	VINYASA YOGA	POWER YOGA	VINYASA YOGA	POWER YOGA			
20:00	20:30	1		GRIT®		GRIT®			
20:00	20:55	1	BODYPUMP®		BODYPUMP®		BODYPUMP®		
20:00	20:55	2	KICK BOXING		KICK BOXING				
21:00	21:55	1	BODY COMBAT®	G.A.P	BODY COMBAT®	G.A.P			
21:00	21:55	2		POWER YOGA	POWER YOGA	POWER YOGA			

### ALTILLO 1

INICIO	FINAL	ALTILLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
20:00	20:50	1	RUNNING TRIATLÓN		RUNNING TRIATLÓN				

### SPINNING®

INICIO	FINAL	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:45	7:35	S	SPINNING TRIATLÓN	SPINNING	SPINNING TRIATLÓN	SPINNING	SPINNING TRIATLÓN		
8:00	8:50	S		SPINNING		SPINNING			
8:15	9:05	S	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
9:30	10:20	S	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	13:00	S	SPRINT®		SPRINT®				
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 TRIATLÓN	SPINNING	SPINNING TRIATLÓN	SPINNING		
21:00	21:50	S	SPINNING		SPINNING		SPINNING		

Último ingreso a las instalaciones debe ser 45 minutos previo al cierre de esta. Se debe hacer abandono de las áreas deportivas (Fitness, Piscina y Zona de recuperación deportiva) 30 minutos antes y en el caso de los vestuarios 5 minutos antes del cierre general de las instalaciones.