

**OFERTA CLASES COLECTIVAS BONOFITNESS  
DESDE ENERO 2010**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	<b>MAÑANAS</b>					
HORA						
9:15	PILATES COLECTIVO	GAP	BODY TONIC NIVEL MEDIO	PILATES COLECTIVO	PILATES COLECTIVO	
				CICLO INDOOR MEDIO		
9:30	Tonificación + Estiramientos			Tonificación + Estiramientos	GAP + Estiramientos	
	AERÓBIC	AERÓBIC	AERÓBIC / ESTILOS	STEP	AQUA FITNESS	
10:00	CICLO INDOOR ALTO	CICLO INDOOR MEDIO	CICLO INDOOR ALTO		BATUKA	
	AQUA FITNESS	Tonificación + Estiramientos	AQUA FITNESS		STRECHING YOGA	
10:45	STEP	PILATES COLECTIVO	Tonificación + Estiramientos	GAP	BODY TONIC NIVEL ALTO	
	Tonificación + Estiramientos					
11:00	AEROFITBALL	BODY PUMP+ESTIRAMIENTOS	PILATES COLECTIVO		Tren Superior Estiramiento	
	PILATES COLECTIVO		Tonificación + Estiramientos	Tonificación + Estiramientos		
11:45	Tonificación + Estiramientos					
12:00		Tonificación + Estiramientos				
	<b>MEDIODÍA</b>					
14:30	PILATES COLECTIVO	CICLO INDOOR MEDIO	PILATES COLECTIVO	CICLO INDOOR ALTO		
	Tonificación + Estiramientos	AEROTONIC NIVEL ALTO	Tonificación + Estiramientos	AERO SALSA	Tren Inferior + Estiramientos	
14:45		Tonificación + Estiramientos		Tonificación + Estiramientos		
15:00	STEP		ENTRENAMIENTO TOTAL MEDIO		CICLO INDOOR MEDIO	
	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS			
15:15	CICLO INDOOR MEDIO		CICLO INDOOR MEDIO			
		PILATES COLECTIVO		PILATES COLECTIVO		
15:30		CICLO INDOOR ALTO		CICLO INDOOR MEDIO		
				BODY TONIC NIVEL ALTO		
15:45	BODY PUMP + ESTIRAMIENTOS				PILATES COLECTIVO	
16:00		Tonificación + Estiramientos		Tonificación + Estiramientos		
16:15					Tren Superior Estiramiento	
16:30	Tonificación + Estiramientos					
	<b>TARDES</b>					
17:30	BODY PUMP + ESTIRAMIENTOS		AERO SALSA			
17:45		AERÓBIC		STEP		
18:00		Tonificación + Estiramientos	Tonificación + Estiramientos	Tonificación + Estiramientos	Tonificación + Estiramientos	
18:15	STEP		BODY TONIC			
	CICLO INDOOR ALTO	BATUKA	CICLO INDOOR ALTO	BODY TONIC		
18:30		PILATES COLECTIVO		PILATES COLECTIVO		
19:00	STRECHING YOGA		STRECHING YOGA		CICLO INDOOR MEDIO	
	AERÓBIC	PILATES COLECTIVO	BODY PUMP+ GAP	PILATES COLECTIVO		
19:15		CICLO INDOOR ALTO		CICLO INDOOR MEDIO		
	CICLO INDOOR MEDIO	Tonificación + Estiramientos	CICLO INDOOR MEDIO	CARDIO COMBAT	FITNESS FIRE INTENSIDAD ALTA	
19:30		BODY PUMP + ESTIRAMIENTOS			NUEVO PILATES COLECTIVO *	
19:45	STRECHING YOGA		STRECHING YOGA			
	AEROBOX	PILATES COLECTIVO	STEP	PILATES COLECTIVO	CICLO INDOOR ALTO	<b>Sala Fitness</b> Sesiones son de 30 minutos
20:00	Tonificación + Estiramientos		Tonificación + Estiramientos	Tonificación + Estiramientos		
		CICLO INDOOR MEDIO		CICLO INDOOR ALTO	BODY TONIC MEDIO	<b>Piscina</b> Sesiones son de 45 minutos
20:15		CARDIO COMBAT		FITNESS FIRE INTENSIDAD ALTA		
20:30	CICLO INDOOR ALTO		CICLO INDOOR MEDIO			<b>Sala 1</b> Sesiones son de 45 minutos
20:45	BODY TONIC ALTO	PILATES COLECTIVO		PILATES COLECTIVO	Tonificación + Estiramientos	
21:00		Tonificación + Estiramientos	Tonificación + Estiramientos	Tonificación + Estiramientos		<b>Sala 2</b> Sesiones son de 45 minutos
21:15		BODY TONIC ALTO				
21:30	Tonificación + Estiramientos					<b>TATAMI</b> Sesiones son de 45 minutos