

HORARIO ARCO

LUNES a VIERNES -- 7:00 a 22:00
SÁBADOS -- 9:00 a 14:00
DOMINGOS y FESTIVOS -- 10:00 a 14:00



TONIFICACIÓN		
CARDIO		
CUERPO y MENTE		

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00		POWER FIT 60'		SUPER FIT 60'		
9:00	MACHINE 30'	LEGWORK 30'	ABS 30'	BODY FIT 45'	LEGWORK 30'	
9:30	BODY FIT 60'	PILATES 60'	POWER FIT 60'	STRETCH 45'	BODY FLOW 60'	
10:30	DANCE FUSION 60'	SUPER FIT 60'	STRETCH-CORE 60'	PILATES 60'	BODY FIT 60'	POWER FIT 10:00 45'
11:30	YOGA 60'			HIPOPRESIVOS 30'	YOGA 60'	DANCE JAM 10:45 45'
						POWER STRETCH-CORE 11:30 90'
14:15	DANCE JAM 60'	FUNCTION FIT 60'	DANCE JAM 60'	POWER FIT 60'		
18:00		PILATES 60'			PILATES 45'	
18:30	SUPER FIT 60'	DANCE FUSION 19:00 45'	POWER FIT 19:00 60'	BODY FIT 18:30 45'	GAP 18:45 45'	
19:30	DANCE FUSION 60'	BODY FIT 19:45 45'	STRETCH-CORE 20:00 60'	DANCE FUSION 19:15 45'		
20:30	BODY FIT 60'	YOGA 20:35 60'		YOGA 60'		

(Entre clase y clase se dejará tiempo para ventilar y desinfectar la sala.)

Se ruega puntualidad en las clases. Gracias.

91 727 31 65 info@arcofitness.com