CLASES COLECTIVAS

Team Fit

GIMNASIO SERRANILLOS DEL VALLE

ENERO 2025

LUNES

CYCLE TOTAL 9:30- 10:15
ABDOMEN ..... 10:20 - 11:40
MÁS SALUD ..... 11:00 - 12:00

POWER YOGA ..... 17:10 - 18:10
FIT 30 ..... 18:15 - 18:45
CYCLE TOTAL ..... 19:00 - 19:50
POWER YOGA..... 20:05 - 21:05

MARTES

TOTAL TRAINING ..... 9:30 - 10:15
PILATES ..... 10:20 - 11:00
CYCLE VIRTUAL 11:00 11:45

TOTAL TRAINING..... 17:30 - 18:15
PILATES .....18:30 -19:20
TOTAL TRAINNING .... 19:30 - 20:30
KANGOO..... 20:30 - 21:30

MIERCOLES

CYCLE TOTAL 9:30- 10:15
ABDOMEN ..... 10:20 - 11:40
MÁS SALUD ..... 11:00 - 12:00

POWER YOGA ..... 17:10 - 18:10
FIT 30 ..... 18:15 - 18:45
CYCLE TOTAL ..... 19:00 - 19:50
POWER YOGA..... 20:05 - 21:05

JUEVES

TOTAL TRAINING ..... 9:30 - 10:15
PILATES ..... 10:20 - 11:00
CYCLE VIRTUAL 11:00 11:45

TOTAL TRAINING..... 17:30 - 18:15
PILATES .....18:30 -19:20
TOTAL TRAINNING .... 19:30 - 20:30
KANGOO..... 20:30 - 21:30

VIERNES

TOTAL TRAINING ..... 9:30 - 10:15
CYCLE VIRTUAL ..... 10:20 - 11:05

SABADO

CYCLE VIRTUAL 10:15- 11:15
KANGOO ..... 10:30 - 11:30

NOVEDAD

FIT4YOU

¡Después de las fiestas, llega Fit4You a Gimnasio serranillos del valle!
Descubre la clase que transformará tu forma de entrenar. Una combinación única de entrenamiento híbrido, fuerza y ejercicios metabólicos diseñada para que logres tus objetivos rápidamente. Supera tus límites, mejora tu físico y siente la energía de un entrenamiento que realmente funciona.

CYCLE TOTAL: Descarga toda tu adrenalina y quema calorías pedaleando al ritmo de la música. ¡Siente la potencia en cada pedalada!
TOTAL TRAINING: Supérate a ti mismo con el mejor sistema de entrenamiento colectivo. Entrenamiento interválico funcional de alta intensidad en constante variación.
FIT 30: entrenamiento que combine movimientos controlados y ejercicios de bajo impacto, cuida tu cuerpo mientras te mantienes activo en total solo 30 minutos
POWER YOGA: lleva el yoga al siguiente nivel: Power Yoga te reta con fuerza, movimiento y energía en una experiencia única e intensa.
MÁS SALUD: la clase perfecta para la tercera edad: revitaliza tu cuerpo, fortalece tus músculos y equilibra tu bienestar en un ambiente alegre y seguro
PILATES: La clase por excelencia para tener una espalda sana, mejorar la postura y sentirte bien. ¡Mejora tu agilidad y siente el bienestar!
YOGA: conecta cuerpo y mente con movimientos suaves, promoviendo flexibilidad y calma interior. ¡Relájate y encuentra tu equilibrio!
KANGOO: más que un ejercicio, una experiencia vibrante que desafía la gravedad y redefine tu bienestar con las botas saltarinas

HORARIO

Lunes a Viernes
de 7:00 a 21:30
Sábados
de 10:00 a 14:.00

651031832 - informacionteamfit@gmail.com