

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:10-7:35	FITNESS	FUNCTIONAL GT	ABD GT	GLUTES GT	CARDIO GT	MOVILIDAD GT	
7:30-8:20	ESTUDIO 1		BODYPUMP		GAP		
8:00-8:25	FITNESS	GAP GT	MOVILIDAD GT	FUNCTIONAL GT	ABD GT	GLUTES GT	
8:00-8:50	ESTUDIO 1					YOGA	
8:00-8:50	PISCINA	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS	
8:30-8:55	ESTUDIO 1		HIOPRESIVOS		HIOPRESIVOS		
9:00-9:25	FITNESS		GLUTES GT	MOVILIDAD GT	FUNCTIONAL GT	CARDIO GT	
9:30-9:55	FITNESS						FUNCTIONAL GT
9:30-10:20	PISCINA		AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS		
9:30-10:20	ESTUDIO 1	ESCUELA DE ESPALDA	GAP		BODYPUMP	SILUET	
9:30-10:20	CICLO			BOXING & BIKE		CICLO	
10:00-10:25	FITNESS	CARDIO GT	FUNCTIONAL GT	GLUTES GT	MOVILIDAD GT	ABD GT	
10:30-10:55	FITNESS						GLUTES GT
10:30-11:20	ESTUDIO 1	PILATES	BODYPUMP	PILATES	GIMNASIA SUAVE	ESCUELA DE ESPALDA	
10:30-11:20	PISCINA	AQUAWELLNESS				AQUAWELLNESS	
11:00-11:25	FITNESS	ABD GT	CARDIO GT	GAP GT	FUNCTIONAL GT	MOVILIDAD GT	
11:30-11:55	FITNESS						ABD GT
11:30-12:20	ESTUDIO 1	ZUMBA	YOGA		PILATES		
11:30-12:20	PISCINA			AQUAWELLNESS			
12:30-12:55	FITNESS						CARDIO GT
13:45-14:10	FITNESS	FUNCTIONAL GT	FUERZA GT	ABD GT	CARDIO GT	GLUTES GT	
14:15-15:05	ESTUDIO 1	BODYPUMP				PILATES	
14:15-15:05	CICLO			BOXING & BIKE			
14:15-15:05	PISCINA		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS		
15:15-15:40	FITNESS	GLUTES GT	ABD GT	MOVILIDAD GT		FUERZA GT	
15:15-15:40	PISCINA				AQUATRaining		
15:15-16:05	ESTUDIO 1		ZUMBA		BODYPUMP	PILATES	
15:15-16:05	PISCINA	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS	
16:30-16:55	FITNESS	ABD GT	FUNCTIONAL GT	GLUTES GT	MOVILIDAD GT	CARDIO GT	
16:30-16:55	ESTUDIO 1	HIOPRESIVOS		HIOPRESIVOS			
17:00-17:50	ESTUDIO 1	ESCUELA DE ESPALDA	BODYPUMP	SILUET	PILATES		
17:30-17:55	FITNESS	FUERZA GT	ABD GT	FUNCTIONAL GT	GLUTES GT	MOVILIDAD GT	
18:00-18:50	PISCINA		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS		
18:00-18:50	ESTUDIO 1	ZUMBA	PILATES	BODYPUMP		ZUMBA	
18:00-18:50	CICLO	CICLO			BOXING & BIKE		
18:30-18:55	FITNESS	GAP GT	FUERZA GT	ABD GT	FUNCTIONAL GT	GLUTES GT	
19:00-19:50	CICLO		CICLO				
19:00-19:50	ESTUDIO 1	SILUET	ZUMBA	PILATES	BODYPUMP	ESCUELA DE ESPALDA	
19:00-19:50	PISCINA	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS			
19:30-19:55	FITNESS	ABD GT	FUNCTIONAL GT	GLUTES GT	MOVILIDAD GT	FUERZA GT	
20:00-20:50	ESTUDIO 1	PILATES	SILUET	ZUMBA	GAP		
20:00-20:50	CICLO			CICLO			
20:30-20:55	FITNESS	FUNCTIONAL GT	ABD GT	FUERZA GT	GLUTES GT	CARDIO GT	

* Propuesta sujeta a modificaciones.

Normativa:

- Es imprescindible respetar el horario de las clases.
- No se permite la entrada a la SALA una vez transcurridos 10 minutos del inicio de las mismas.
- Boutique Gym Girona se reserva el derecho de realizar cambios y anulaciones por mejoras y calidad del servicio.

MADRID | BARCELONA | GIRONA | HUELVA | GRANADA | MÁLAGA

CENTRO OFICIAL
LES MILLS

TONIFICACIÓN	Intensidad
CARDIO	Control de peso
EQUILIBRIO	Relax
AQUA	Piscina

