

HORARIOS EL CORTIJO IXTAPALUCA

eenergy
INVIERNO 2023

ENERSIZE/E-DANCE

ENER-RELAXATION

ENER-CYCLING

ALBERCA

CLASE DE 90 MIN

🕒	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	🕒
7:00-8:00	YOGA RESTAURATIVO		YOGA FLEX					7:00-8:00
8:00-9:00		KILLER ABS	FUSION BEAT	BUMPER CHALLENGE	DANCE CALIENTE			8:00-9:00
9:00-10:00	STEP 1	DANCE CALIENTE		FUSION BEAT	STEP 2 EVEREST	CYCLE HIIT		9:00-10:00
9:15-10:15			AQUA FITNESS					9:15-10:15
10:00-11:00					E-TUMBLING	DANCE CALIENTE		10:00-11:00
10:00-12:00		KUNDALINI 🧘		KUNDALINI 🧘				10:00-12:00
10:15-11:15						AQUA FITNESS		10:15-11:15
10:30-11:30								10:30-11:30
11:00-12:00	SALSA RUEDA CASINO							11:00-12:00
17:00-18:00	AQUA FITNESS							17:00-18:00
17:30-19:00		KUNDALINI 🧘		KUNDALINI 🧘				17:30-19:00
18:00-19:00	TERMINATOR		SASY SASS					18:00-19:00
19:00-19:30								19:00-19:30
19:00-20:00	DANCE CALIENTE	EVEREST		BLAST				19:00-20:00
19:30-20:30			SALSA RUEDA CASINO					
20:00-21:00		MEDITACIÓN TONING MANIA ⭐		G FORCE ⭐				20:00-21:00
🕒	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	🕒