

WODDINGS DOQUES DO ANO HOMINIUS PARQUES POLANCO

eenergy
INVIERNO 2023

ENERSIZE/E-DANCE

ENER-RELAXATION

ENER-CYCLING

ALBERCA

★ CLASE NUEVA

🕒 CLASE DE 90 MIN

🕒	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	🕒
6:00-7:00								6:00-7:00
7:00-8:00	VINYASA YOGA	VINYASA FLOW	BLAST	HATHA YOGA	VINYASA YOGA			7:00-8:00
8:00-9:00	SPORT CONDITIONING	STRETCHING	UBT ★	BLAST	YOGA RESTAURATIVO			8:00-9:00
9:00-10:00	DANCE CALIENTE	YOGA RESTAURATIVO	DANCE CALIENTE	BARRE ★ 🕒	PILETES TOTAL WORKOUT ★ 🕒	UBT BLAST		9:00-10:00
10:00-11:00	AQUA FITNESS					EVEREST		10:00-11:00
10:00-11:00						DANCE CALIENTE BARRE		10:00-11:00
11:00-12:30						VINYASA YOGA 🕒	YOGA RESTAURATIVO 🕒	11:00-12:30
11:30-13:00								11:30-13:00
18:30-20:00		ASTHAGA 🕒						18:30-20:00
19:00-20:00			EVEREST ★	UBT				19:00-20:00
19:00-20:30	POWER VINYASA ★ 🕒		PILETES TOTAL WORKOUT 🕒	HATHA YOGA 🕒				19:00-20:30
20:00-21:00								20:00-21:00
🕒	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	🕒