



Horario programas tierra

www.brazada.net Teléfono 3171731

Gimnasio
 Salón segundo piso 1
 Salón segundo piso 2

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.			Spinning		Spinning
			Juan Diego		Mónica
	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
	Alonso	William	María Isabel	Alejandro	Natalia
7:00 a.m.	Spinning	Abdomen	Tono	Spinning / Circuito	Stretching
	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Natalia
	Yoga	Rumba	Rumba	Yoga - Pilates	Rumba
	Alonso	William	William	Alejandro	William
8:00 a.m.	Tono	Circuito	Spinning	Circuito	TRX
	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego	Juan Diego
			Yoga		Pilates
			María Isabel		William
9:00 a.m.		Circuito	Rumba	Circuito	
		Juan Diego	William	Juan Diego	
	Pilates		Yoga		Rumba
	William		María Isabel		William
9:10 a.m.		Pilates		Pilates	
		Alonso		Alonso	
10:00 a.m.	Rumba				
	William				
10:10 a.m.		Stretching	Yoga	Stretching	
		Alonso	María Isabel	Alonso	

Sujeto a modificaciones