



HORARIO RUZafa

STUDIO CALLE CUBA 23 (VALENCIA)



LUNES

07:00 - 07:50 **BOOTYLICIOUS**
08:00 - 08:50 **BOOTYLICIOUS**
09:00 - 09:50 **BOOTYLICIOUS**

10:00 - 13:00 **CERRADO**

13:00 - 14:00 **BOOTYLICIOUS**
14:00 - 15:00 **BOOTYLICIOUS**

15:00 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **BOOTYLICIOUS**
18:00 - 18:50 **BOOTYLICIOUS**
19:00 - 19:50 **BOOTYLICIOUS**
20:00 - 20:50 **BOOTYLICIOUS**

MARTES

07:00 - 07:50 **HYBRID**
08:00 - 08:50 **HYBRID**
09:00 - 09:50 **HYBRID**

10:00 - 13:00 **CERRADO**

13:00 - 14:00 **HYBRID**
14:00 - 15:00 **HYBRID**

15:00 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **HYBRID**
18:00 - 18:50 **HYBRID**
19:00 - 19:50 **HYBRID**
20:00 - 20:50 **HYBRID**

MIÉRCOLES

07:00 - 07:50 **FORCE**
08:00 - 08:50 **FORCE**
09:00 - 09:50 **FORCE**

10:00 - 13:00 **CERRADO**

13:00 - 14:00 **FORCE**
14:00 - 15:00 **FORCE**

15:00 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **FORCE**
18:00 - 18:50 **FORCE**
19:00 - 19:50 **FORCE**
20:00 - 20:50 **FORCE**

JUEVES

07:00 - 07:50 **BOOTYLICIOUS**
08:00 - 08:50 **BOOTYLICIOUS**
09:00 - 09:50 **BOOTYLICIOUS**

10:00 - 13:00 **CERRADO**

13:00 - 14:00 **BOOTYLICIOUS**
14:00 - 15:00 **BOOTYLICIOUS**

15:00 - 17:00 **CERRADO**

17:00 - 17:50 **BOOTYLICIOUS**
18:00 - 18:50 **BOOTYLICIOUS**
19:00 - 19:50 **BOOTYLICIOUS**
20:00 - 20:50 **BOOTYLICIOUS**

VIERNES

07:00 - 07:50 **FORCE**
08:00 - 08:50 **FORCE**
09:00 - 09:50 **FORCE**

10:00 - 14:30 **CERRADO**

13:00 - 14:00 **FORCE**
14:00 - 15:00 **FORCE**

15:00 - 16:00 **FORCE**
16:00 - 17:00 **FORCE**

17:00 - 18:00 **FORCE**
18:00 - 19:00 **FORCE**

SÁBADO

09:00 - 09:50 **MOBILITY**
10:00 - 10:50 **HYBRID**
11:00 - 11:50 **HYBRID**
12:00 - 12:50 **HYBRID**
13:00 - 13:50 **MASTERCLASS**

DOMINGO: CERRADO

HYBRID

Nuestra clase más metabólica, rápida e intensa, pensada para liberar toda la adrenalina del día y llevarte al límite.

Un desafío que combina resistencia y fuerza en un formato continuo de estaciones. Saldrás agotado, orgulloso y con ganas de volver.

BOOTYLICIOUS

Consigue unos glúteos de diez con esta clase combinada de ejercicios de fuerza, tonificación y cardio centrados en piernas y glúteos. ¡Aquí no se nos pasa el día de pierna!

FORCE

Combinación de ejercicios de fuerza multiarticulares, junto a un trabajo de estímulos que buscan desarrollar grupos musculares aislados. Desarrollo muscular controlado, equilibrado y estético.