



HORARIO MONTECARMELO

STUDIO AVENIDA MONASTERIO
DE SILOS 29



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

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

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

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

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

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

10:00 - 13:30 **CERRADO**

10:00 - 13:30 **CERRADO**

10:00 - 13:30 **CERRADO**

10:00 - 13:30 **CERRADO**

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

10:00 - 10:50 **HYBRID**

10:50 - 11:40 **FORCE**

11:40 - 12:30 **BOOTYLICIOUS**

13:30 - 14:20 **BOOTYLICIOUS**
14:30 - 15:20 **BOOTYLICIOUS**

13:30 - 14:20 **HYBRID**
14:30 - 15:20 **HYBRID**

13:30 - 14:20 **FORCE**
14:30 - 15:20 **FORCE**

13:30 - 14:20 **BOOTYLICIOUS**
14:30 - 15:20 **HYBRID**

14:30 - 15:20 **FORCE**

15:30 - 17:00 **CERRADO**

15:30 - 17:00 **CERRADO**

15:30 - 17:00 **CERRADO**

15:30 - 17:00 **CERRADO**

15:30 - 16:20 **HYBRID**

16:30 - 17:20 **FORCE**

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

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

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

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

17:30 - 18:20 **HYBRID**
18:30 - 19:20 **BOOTYLICIOUS**

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.

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.

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!