

# HORARIO CLASES COLECTIVAS

# A.F.I TORREJÓN

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO				
HORA	SALA 1	SALA CICLO	HORA	SALA 1	SALA CICLO	HORA	SALA 1	SALA CICLO	HORA	SALA 1	SALA CICLO	HORA	SALA 1	SALA CICLO	HORA	SALA 1	SALA CICLO	HORA	SALA 1	SALA CICLO	HORA	
9:00H	STEP 09:15- 10:00		9:00H	AFI COMBI 09:30- 10:00 H		9:00H	GLOBAL FUSION 09:30- 10:00 H		9:00H	PILATES 09:15- 10:00		9:00H	ABD 09:30- 10:00 H		9:00H			9:00H			9:00H	
10:00H		CICLO 10:00- 10:45 H	10:00H		CICLO 10:00- 10:45 H	10:00H		CICLO 10:00- 10:45 H	10:00H		CICLO 10:00- 10:45 H	10:00H		CICLO 10:00- 10:45 H	10:00H		CICLO 09:45- 10:30 H	10:00H			10:00H	
11:00H	AFI FITNESS 10:45- 11:30 H		11:00H	AFI POWER 11:00- 12:00 H		11:00H	AFI ZUMBA 10:45- 11:30 H		11:00H	AFI POWER 11:00- 12:00 H		11:00H	AFI ZUMBA 10:45- 11:30 H		11:00H	PILATES 10:30- 11:15 H		11:00H			11:00H	CICLO 10:30- 11:15 H
12:00H	PILATES 11:45- 12:30 H		12:00H	STRECH 12:15-12:45 H		12:00H	STEP 12:00- 12:30 H		12:00H	STRECH 12:15-12:45 H		12:00H	CORE 12:00- 12:30 H		12:00H	G.A.P. 12:00- 12:45 H		12:00H	AFI FITNESS 12:00- 12:45 H		12:00H	
	ABDOMEN 12:30-13:00 H							CICLO						CICLO-XPS 12:30- 13:00 H			CICLO					
13:00H	G.A.P. 13:15- 13:45 H		13:00H	PILATES 13:00-13:45 H		13:00H	ABD 13:15- 13:45 H	12:30- 13:15 H	13:00H	PILATES 13:00-13:45 H		13:00H	ENFORMA AFI 13:15-13:45 H		13:00H		CICLO 12:45-13:30	13:00H			13:00H	
14:00H		CICLO 14:15- 15:00 H	14:00H	FUNCIONAL BOX 14:15- 15:00 H		14:00H		CICLO 14:15- 15:00 H	14:00H	INTERVAL TRAINING 14:15- 15:00 H		14:00H		CICLO 14:15- 15:00 H	14:00H			14:00H			14:00H	
15:00H	SUSP.TRAINER 15:00- 15:45 H 20 MIN (X2)		15:00H		CICLO 15:15-16:00 H	15:00H	SUSP.TRAINER 15:00-15:45 H 20 MIN (X2)		15:00H		CICLO 15:15-16:00 H	15:00H	SUSP.TRAINER 15:00-15:45 H 20 MIN (X2)		15:00H			15:00H			15:00H	
16:00H		CICLO 15:45- 16:30 H	16:00H	SUSP.TRAINER 16:00- 16:20 H		16:00H		CICLO 15:45- 16:30 H	16:00H	SUSP.TRAINER 16:00- 16:20 H		16:00H			16:00H			16:00H			16:00H	
				ABD 16:30-17:00									ABD 16:30-17:00									
17:00H			17:00H	SUSP.TRAINER 17:30-17:50 H		17:00H	SUSP.TRAINER 17:30-18:00		17:00H	ABD-STRECH 17:30-18:00		17:00H	PILATES 17:30-18:00		17:00H			17:00H			17:00H	
18:00H	G.A.P. 18:00-18:30 H		18:00H	ABD 18:00-18:30		18:00H	PILATES 18:00-18:45 H		18:00H	SUSP.TRAINER 18:00-18:20		18:00H	AFI CROSS 18:00-19:00 H		18:00H		CICLO 18:00-18:45	18:00H			18:00H	
		CICLO-XPS 18:30- 19:00 H			CICLO 18:30- 19:15 H			CICLO-XPS 18:45- 19:15 H			CICLO 18:30- 19:15 H			CICLO 19:00- 19:45 H							19:00H	
19:00H	AFI CROSS 19:00-19:45 H		19:00H	AFI FITNESS 19:15- 20:15 H		19:00H	A.F.I. POWER 19:15-20:00 H		19:00H	AFI FITNESS 19:15-20:00 H		19:00H			19:00H			19:00H			19:00H	
20:00H		CICLO 20:00- 20:45 H	20:00H		CICLO 20:15- 21:00 H	20:00H	ABD 20:45- 21:15 H		20:00H	G.A.P. 20:00- 20:30 H		20:00H			20:00H	SUSP.TRAINER 19:45-20:15 H		20:00H			20:00H	ABD 19:30-20:00 H
	CORE 20:45-21:15 H																					
21:00H			21:00H	SUSP.TRAINER 21:00- 21:30 H		21:00H			21:00H	SUSP.TRAINER 21:00- 21:20 H		21:00H			21:00H			21:00H			21:00H	
22:00H			22:00H			22:00H			22:00H			22:00H			22:00H			22:00H			22:00H	

CICLO
SALUD
COREOGRAFIA
TONIFICACIÓN

NOTA: ESTOS HORARIOS PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES POR MOTIVOS TÉCNICOS, EN TAL CASO LOS CAMBIOS SERAN AVISADOS CON ANTELACION.

