

A partir de Mayo 2021



**SICOR**

Servicios integrales  
**GYM**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00						
7:30	PILATES EXPRÉS		FUERZA			
8:00						
8:30						
9:00						
9:30	"QUEMAGRASAS"			GAP		
10:00			Equilibrio, Propiocepción			
10:30	PILATES I	CARDIO	RÉLAX + ESTIRAMIENTOS			
11:00				SENIOR	PILATES I	TRX
11:30						
12:00						
12:30						
13:00		TRX				GAP
13:30						
14:00	GLOBAL TONO	"QUEMAGRASAS"	FUNCIONAL ¡Nueva!	PILATES II		
14:30		<b>BODYBALANCE</b>	GAP			
15:00					BOXEO	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00				KETTLEBELL		
17:30						
18:00	<b>LES MILLS SH'BAM</b>	PILATES II	TRX		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	
18:30			CROSSTRaining			
19:00	FUNCIONAL	<b>SH'BAM</b>	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>SH'BAM</b>	
19:30		FUERZA ¡Nueva!			BOXEO	
20:00		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	KETTLEBELL ¡Nueva!			
20:30	MOVILIDAD/ CORE ¡Nueva!			GAP		
21:00						
21:30						
22:00						

Contacto: SICORGYM@GRUPO SICOR.COM

Teléfono: 673600789

Web: [www.sicorgym.com](http://www.sicorgym.com) Horario: L-V 7:00- 22:00, sábados 10:00- 14:00

