

A partir de septiembre de 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00						
7:30	PILATES EXPRÉS		FUERZA			
8:00						
8:30						
9:00						
9:30				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	PILATES II		
14:30		BODYBALANCE	GAP			
15:00					BOXEO	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00				MOVILIDAD/CORE		
17:30						
18:00	CARDIO/RITMO	PILATES II	TRX		LES MILLS	
18:30			CROSSTRaining		BODYBALANCE	
19:00	FUNCIONAL		LES MILLS	PILATES I		
19:30		FUERZA	BODYBALANCE		BOXEO	
20:00						
20:30	MOVILIDAD/CORE		KETTLEBELL	GAP		
21:00						
21:30						
22:00						

Contacto: sicorgym@gruposicor.com
 Facebook : /sicorgym
 Teléfono: 673600789
 Web: www.sicorgym.com

L-V 7:00-22:00, Sábados 10:00-14:00

