

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:30 - 8:30		SPIN/WALK	EFG	SPIN/WALK		
9:00 - 9:30	CORE30	CORE30	CORE30		CORE30	
9:30 - 10:30	DUMBBELLS SPIN/WALK  AQUAFIT	STEP TRX  AQUAFIT	DUMBBELLS SPIN/WALK  AQUAFIT	GAP RECHARGE  AQUAFIT	DUMBBELLS SPIN/WALK  AQUAFIT	SPIN/WALK 90
10:30 - 11:30	ZUMBA EFG  PILATES 3	SPIN/WALK  RECHARGE	ZUMBA  PILATES 3 EFG  BULERIAS	BULERIAS  SPIN/WALK	ZUMBA PILATES 3  WODCLASS	DUMBBELLS 11 HORAS
11:30 - 12:30	SPIN/WALK	AQUAFIT  BULERIAS	SPIN/WALK	AQUAFIT	SPIN/WALK	
14:30 - 15:30	SPIN/WALK	15:00  CORE	SPIN/WALK	15:00  CORE		
15:30 - 16:30	DUMBBELLS	SPIN/WALK	EFG	SPIN/WALK	<b>16:00 MOUNTAIN BIKE</b>	
16:30 - 17:30	CORE30	17:00  CORE30	SPIN/WALK	CORE30		
17:30 - 18:30	MANTENI.  SPIN/WALK <b>CLUB DEL CORREDOR</b>	BODYJUMP	MANTENIMIENTO <b>CLUB DEL CORREDOR</b>	BODYJUMP	CORE30	
18:30 - 19:30	DUMBBELLS  ZUMBA 2	PILATES  WODCLASS	ZUMBA  SPIN/WALK	DUMBBELLS PILATES 3  WODCLASS	SPIN/WALK	
19:30 - 20:30	SPIN/WALK  BODYJUMP	B.STEP SPIN/WALK	DUMBBELLS	B.STEP SPIN/WALK	DUMBBELLS	
20:00 - 21:00	AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT	AQUAFIT	
20:30 - 21:30	RECHARGE  CORE30	DUMBBELLS	SPIN/WALK  RECHARGE	FIGHTTEAM  B.SALON	YOGA  B.SALÓN	
21:00 - 22:00	SPIN/WALK	EFG	CORE30	EFG		

**Jerez**  
complejo deportivo *Sur*



**CLASE ESTRELLA**  
La clase recomendada  
para esa franja horaria.  
Sala 1



**CLASE ALTERNATIVA.**  
Una alternativa a  
la clase estrella.  
Sala 2 Y 3



**CLASE XPRESS**  
Máximo rendimiento  
en solo 30 minutos  
Sala 3 Y 5



**CLASE ACUÁTICA**  
Disfruta de nuestra  
piscina terapéutica