


















































































	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:30 - 8:30		 CICLO	 CROSS TRAINING	 CICLO		
9:00 - 9:30	 ABDOMEN	 ABDOMEN  AQUAFIT	 ABDOMEN	 AQUAFIT	 ABDOMEN	
9:30 - 10:30	 DUMBBELLS  CICLO  AQUAFIT	 STEP  TRX	 DUMBBELLS  CICLO  AQUAFIT	 GAP  RECHARGE	 DUMBBELLS  CICLO  AQUAFIT	 CICLO 90
10:30 - 11:30	 ZUMBA +12  CROSS TRAINING  PILATES 3	 CICLO  RECHARGE	 ZUMBA  PILATES 3  CROSS TRAINING	 CICLO +12	 ZUMBA  PILATES 3  E. FUNCIONAL	 DUMBBELLS 11 HORAS
14:30 - 15:30	 CICLO	15:00  ABDOMEN	 CICLO	15:00  ABDOMEN		
15:30 - 16:30	 DUMBBELLS	 CICLO	 CROSS TRAINING	 CICLO		
16:30 - 17:30	 ABDOMEN	17:00  ABDOMEN	 CICLO	 ABDOMEN		
17:30 - 18:30	 ENFORMA  CICLO +12	 BODYJUMP	 ENFORMA		 ABDOMEN	
18:30 - 19:30	 DUMBBELLS  ZUMBA 2 CLUB DEL CORREDOR	 PILATES  E. FUNCIONAL	 ZUMBA +12  CICLO CLUB DEL CORREDOR	 DUMBBELLS  PILATES 3  E. FUNCIONAL	 CICLO +12	
19:30 - 20:30	 CICLO  BODYJUMP	 B.STEP  CICLO	 DUMBBELLS	 B.STEP  CICLO	 DUMBBELLS	
20:00 - 21:00		 AQUAFIT +12		 AQUAFIT +12		
20:30 - 21:30	 YOGA  ABDOMEN	 DUMBBELLS	 CICLO  RECHARGE	 FIGHTTEAM  B.SALON	 YOGA	

Jerez
complejo deportivo *Sun*

En las clases marcadas con el +12 podrán entrar niños/as a partir de esa edad



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