

Horario válido SEPTIEMBRE 2017 (las actividades pueden verse modificadas por la dirección de BYW)

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
9:00- 9:55	1	BYW PILATES (INMA)	BODY SLIM (INMA)	30'HITT 30' FLEX (MARTA)	FLEX&FLOW (SERGIO)	TONO (INMA)	
10:00- 10:55	1	TONO (INMA)	FLEX&FLOW (INMA)	TONO (MARTA)	BODY SLIM (SERGIO)	BYW PILATES (INMA)	FLEX & FLOW
11:00- 11:55	1	FLEX&FLOW (INMA)	GOLDWOMAN (INMA)	30'SH'BAM 30'FLEX&FLOW (MARTA)	GOLDWOMAN (SERGIO)		TONO
12:00-12:55							AEROBICA/ZUMBA
13:00-13:55	1		TONO (MARTA)				
14:00-14:55	1	TONO (SERGIO)	BE YOGA (GEMMA)	FIT BOXING (ORIEL)	BODY SLIM (GEMMA)	FREE STYLE DANCE (ORIEL)	
15:00-15:55	1	ZUMBA (SERGIO)	CROSSBE (GEMMA)	30'SH'BAM 30' HIIT (ORIEL)	FLEX & FLOW (GEMMA)	FIT BOXING (ORIEL)	
15,15:00- 16:00	2		*HIPOPRESIVOS				
16:00-16:55	1	BODY SLIM (SERGIO)	TONO (XAVI)	BYW PUMP (ORIEL)	BE YOGA (GEMMA)	TONO (MARTA)	
17:00-17:55	1		FLEX & FLOW (XAVI)	FREE STYLE DANCE (ORIEL)	TONO (XAVI)	FLEX & FLOW (MARTA)	
18:00-18:55	1	TONO (MIREIA)		FLEX & FLOW (MARTA)	30'HITT 30' FLEX (MIREIA)	SH'BAM (MARTA)	
18:00-18:55	2		*TACFIT (XAVI)		*TACFIT (XAVI)		
19:00-19:55	1	BYW PILATES (MIREIA)	30 SH'BAM 30 HITT (MIREIA)	TONO (IGNASI)	BYW PUMP (MIREIA)		
19,15:00- 20,00	2				*HIPOPRESIVOS		
20:00-20:55	1	SH'BAM (MIREIA)	FLEX & FLOW (MIREIA)	SH'BAM (IGNASI)	TONO (MIREIA)		
*Gimnasia HIPOPRESIVA Y TACFIT son actividades especiales con entrada restringida (CONSULTAR CUOTAS).							
INTENSIDAD		CARDIO	MUSCULAR	CUERPO-MENTE	ADAPTADA	CARDIO-TONO	