



ANTONIO VERDÚ SPORT CENTER

HORARIO CLASES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 A 10:30	ABS STRETCHING	ZUMBA	AVPUMP	9:20 A 10:20 PILATES	ZUMBA
18:00 A 19:00	AVPUMP	STRETCHING	ZUMBA	TABATA	BOOTCAMP
19:00 A 20:00	ZUMBA	AVCOMBAT	GAP	AVPUMP	AV ENTRENOS
20:00 A 21:00	AV ENTRENOS	YOGA	AV ENTRENOS	YOGA	AV ENTRENOS

INTENSIDAD DE LAS CLASES SEGÚN COLORES



INTENSIDAD ALTA



INTENSIDAD MEDIA



INTENSIDAD BAJA