

HORARIOS

LUNES A VIERNES DE 7 A 23 HS,
SÁBADOS DE 9 A 21 HS, DOMINGOS DE 18 A 21 HS,
FERIADOS DE 10 A 13 HS Y DE 18 A 21 HS.

ALWAYS
GYM

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / ZCROS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07.00	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS		
08.00	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS		
09.00	KROPP 3D	KROPP 3D	KROPP 3D	KROPP 3D	KROPP 3D		
10.00	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS		
11.00						ZCROS	
12.30	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS		
15.00	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS		
16.00	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS		
17.00	KROPP 3D	ZCROS	KROPP 3D	ZCROS	KROPP 3D		
17.30						ZCROS (TALLER)	
18.00	KROPP 3D	ZCROS	KROPP 3D	ZCROS	KROPP 3D		
18.30						ZCROS	
19.00	★ ZCROS	KROPP 3D	ZCROS	KROPP 3D	ZCROS		
19.30						ZCROS	
20.00	★ KROPP 3D	ZCROS	KROPP 3D	ZCROS	KROPP 3D		
21.00	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS	ZCROS		

SPINNING / RPM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
09.00	RPM.	RPM.	RPM.	RPM.	RPM.		
09.45							
13.00			SPINNING				
18.00	RPM.	RPM.	RPM.	RPM.	RPM.		
19.00	★ RPM.	SPINNING	RPM.	SPINNING	SPINNING		SPINNING
19.15						RPM.	
20.00	★ RPM.	RPM.	RPM.	RPM.	SPINNING		
21.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

Las clases con el símbolo "★" requieren reserva previa. Los estilos y profesores pueden ser modificados sin previo aviso. Actividades incluidas en el pase libre.

CLASES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

SALÓN 1

08.15	LOCAL TRAINING		LOCAL TRAINING		LOCAL TRAINING	
09.15		PILATES MAT		PILATES MAT		
10.15		BODYCOMBAT®		BODYCOMBAT®		
10.30	ELONGACIÓN		ELONGACIÓN		ELONGACIÓN	
11.00						YOGA/MEDITACIÓN
13.00	BODYCOMBAT®			YOGA FITNESS		
15.00	SLIM BODY WORK	DEROSE METHOD	LOCALIZADA	DEROSE METHOD	LOCALIZADA	
17.30	RITMOS		RITMOS			
18.30	YOGA FITNESS	RITMOS	YOGA FITNESS	RITMOS	YOGA FITNESS	
19.00						BODYCOMBAT®
19.30	BODYBALANCE®	PILATES MAT	BODYCOMBAT®	PILATES MAT	RITMOS	
20.30	BODYCOMBAT®	BODYCOMBAT®	BODYBALANCE®	BODYCOMBAT®	ELONGACIÓN	

SALÓN 2

08.15		LOCALIZADA		LOCALIZADA		
09.15	LOCALIZADA		LOCALIZADA		LOCALIZADA	
10.00						LOCALIZADA
10.15	BODYPUMP®	RITMOS	BODYPUMP®	RITMOS	BODYPUMP®	
11.00						ELONGACIÓN
18.00		BODYPUMP®		BODYPUMP®		BODYPUMP®
19.00	LOCALIZADA	BODYCOMBAT®	LOCALIZADA	BODYCOMBAT®	LOCALIZADA	
19.30						RITMOS
20.00	BODYPUMP®	★ LOCALIZADA	BODYPUMP®	★ LOCALIZADA	BODYPUMP®	

TALLER DE ABDOMINALES Y ELONGACIÓN

FORMATO CLASE 08.30 hs // LUNES A VIERNES FORMATO CONTINUO INTERCALADO DE 18 a 21.30 hs (Duración de cada clase 15')

Las clases con el símbolo ★ requieren reserva previa. Los estilos y profesores pueden ser modificados sin previo aviso. Actividades incluidas en el pase libre.

ZZ CROS



ZZ CROS (Actividad incluida en el pase libre)

Lunes a Viernes 7, 8, 10, 12.30, 15, 16 y 21 hs.
Lunes, Miércoles y Viernes 19 hs / Martes y Jueves 17,18 y 20 hs
Sábado: 11, 17.30, 18.30 y 19.30 hs

DEPORTES DE COMBATE

TAEKWONDO INFANTIL*

Prof. Claudia Gonzalez ITF 2° Dan
Lunes, Miércoles y Viernes 18 hs | Abono \$850

1

TAEKWONDO JUVENIL-ADULTOS*

Prof. Damian Cohan ITF 5° Dan / Prof. Giorgio Barraco ITF 2° Dan
Martes y Jueves 16.45 hs (a partir de 13 años) | Abono \$1100

2

BOXEO RECREATIVO*

Prof. Daniel Rivarola
Lunes, Miércoles y Viernes 21.00 hs / Martes y Jueves 13.30 hs | Abono \$1000 / Diario: \$150

2

* Se adicionará una matrícula de inscripción.

Las actividades en este folleto, excepto ZZCross, no están incluidas en el pase libre. Consulte disponibilidad y abonos en la Recepción de Always Gym.

ACTIVIDADES

ALWAYS
www.alwaysgym.com.ar **GYM**

YOGA TERAPÉUTICO

Lunes y Miércoles 9.15 hs
Martes y Jueves 11.30 hs

Prof. Julio C. Rodríguez

Abono Mensual: 8 Ses. \$900 / 4 Ses. \$500 | Socios \$50 la clase

PILATES REFORMER*

Lunes, Miércoles y Viernes 8.30, 9.30, 10.30, 11.30 y 12.30 hs
Martes y Jueves 8.30, 9.30, 10.30 y 11.30 hs
Lunes a Viernes 17.30, 18.30, 19.30 y 20.30 hs
Sábado 11 hs

Abonos por Sesión:

4 Ses. \$800 / 8 Ses. \$1000 / 12 Ses. \$1100

PERSONAL TRAINER

Todos los días

Consultar en recepción por abonos.

MASAJES

Lunes a Viernes de 9.00 hs a 12.00 hs / 17.00 hs a 20.00 hs

Roberto Sansiñena

Sesión \$700

NUTRICIÓN **

Lunes, Miércoles y Jueves de 18.00hs a 21.00hs
Jueves de 9.30 hs a 12.30 hs

Lic. Federico Von Proschek

Consulta \$300 | No socios \$500 | Antropometría \$300

* Se adicionará una matrícula de inscripción.

** La consulta deberá abonarse al reservar el turno, en caso de no presentarse se perderá el importe. Sólo se tomarán reservas con pago anticipado.

Las actividades en este folleto, excepto ZZCross, no están incluidas en el pase libre. Consulte disponibilidad y abonos en la Recepción de Always Gym.

Guatemala 4641, Buenos Aires
Tel. (011) 4831-4164 / info@alwaysgym.com.ar
@AlwaysGymPalermo