

# 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.



**+541152175978**  
Línea directa de WhatsApp

**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	<b>FUNCIONAL</b>	<b>FUNCIONAL</b>	<b>FUNCIONAL</b>	<b>FUNCIONAL</b>	<b>FUNCIONAL</b>		
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	<b>FUNCIONAL</b>	ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>	ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>		
17.30							
18.00	<b>FUNCIONAL</b>	ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>	ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>		
18.30						ZCROS (TALLER)	
19.00	★ ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>	ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>	ZCROS		
19.30						ZCROS	
20.00	★ <b>FUNCIONAL</b>	ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>	ZCROS	<b>FUNCIONAL</b>		
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						SPINNING	
13.00			SPINNING				
18.00	RPM	RPM	RPM	RPM	RPM		
19.00	★  SPINNING	RPM	SPINNING	RPM	SPINNING		SPINNING
19.15						RPM	
20.00	★ RPM	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
21.00	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**

<b>08.15</b>	LOCAL TRAINING		LOCAL TRAINING		LOCAL TRAINING	
<b>09.00</b>		PILATES MAT		PILATES MAT		
<b>10.15</b>		BODYCOMBAT®		BODYCOMBAT®		
<b>10.30</b>	ELONGACIÓN		ELONGACIÓN		ELONGACIÓN	
<b>11.00</b>						YOGA/MEDITACIÓN
<b>13.00</b>	BODYCOMBAT®			YOGA FITNESS		
<b>15.00</b>	LOCALIZADA	PILATES-ELONGACIÓN	LOCALIZADA	PILATES-ELONGACIÓN	LOCALIZADA	
<b>17.30</b>	RITMOS		RITMOS		RITMOS	
<b>18.30</b>	YOGA FITNESS	RITMOS	YOGA FITNESS	RITMOS	YOGA FITNESS	
<b>19.00</b>						BODYCOMBAT®
<b>19.30</b>	BODYBALANCE®	PILATES MAT	BODYCOMBAT®	PILATES MAT	ELONGACIÓN	
<b>20.30</b>	BODYCOMBAT®	BODYCOMBAT®	ELONGACIÓN	BODYCOMBAT®		

**SALÓN 2**

<b>08.15</b>		LOCALIZADA		LOCALIZADA		
<b>09.15</b>	LOCALIZADA		LOCALIZADA		LOCALIZADA	
<b>10.00</b>						LOCALIZADA
<b>10.15</b>	BODYPUMP®	RITMOS	BODYPUMP®	RITMOS	BODYPUMP®	
<b>11.00</b>						ELONGACIÓN
<b>11.15</b>	RITMOS				RITMOS	
<b>18.00</b>		BODYPUMP®		BODYPUMP®		BODYPUMP®
<b>19.00</b>	LOCALIZADA	BODYCOMBAT®	LOCALIZADA	BODYCOMBAT®	BODYCOMBAT®	
<b>19.30</b>						RITMOS
<b>20.00</b>	BODYPUMP®	★ LOCALIZADA	BODYPUMP®	★ LOCALIZADA	BODYPUMP®	

**TALLER DE ABDOMINALES Y ELONGACIÓN**

FORMATO CLASE 08.30 hs // LUNES A VIERNES FORMATO CONTINUO DE 19 a 21 hs

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



# DEPORTES DE COMBATE

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

## TAEKWONDO KIDS\*

**Prof. Claudia Gonzalez ITF 2° Dan**  
Miércoles 17.15 hs (5 a 7 años) | Abono \$600

2

## TAEKWONDO INFANTIL\*

**Prof. Claudia Gonzalez ITF 2° Dan**  
Lunes, Miércoles y Viernes 18 hs | Abono \$1200

2

## BOXEO RECREATIVO\*

**Prof. Daniel Rivarola**  
Lunes, Miércoles y Viernes 21.00 hs / Martes y Jueves 13.30 hs\*\* | Abono \$1200 / Diario: \$200

2

\* Se adicionará una matrícula de inscripción.

\*\* Sujeto a cupo disponible.

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

# ACTIVIDADES

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

## YOGA TERAPÉUTICO

Lunes y Miércoles 9.20 hs  
Martes y Jueves 11.30 hs

**Prof. Julio C. Rodríguez**

Abono Mensual: 4 Ses. \$600 / 8 Ses. \$1100 | Socios \$100 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. \$1000 / 8 Ses. \$1500 / 12 Ses. \$1800 / 16 Ses. \$2200

## 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 \$900

## 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 \$600 | Antropometría \$600 | Consulta + Antropometría \$1000

\*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 ZCross, 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