

SALÓN 1

🕒	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
08.15	FUNCIONAL		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
09.15	PILATES MAT			PILATES MAT		
09.30	STRETCHING		PILATES MAT		STRETCHING	
10.15	BODYCOMBAT®			BODYCOMBAT®		
11.00						YOGA DINÁMICO
18.30	YOGA FITNESS	RITMOS	YOGA FITNESS	RITMOS	YOGA FITNESS	
19.30	BODYCOMBAT®	PILATES MAT	STRETCHING	PILATES MAT	STRETCHING	RITMOS
20.30	RITMOS	FUNCIONAL	RITMOS	BODYCOMBAT®		

SALÓN 2

🕒	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
08.15	LOCAL			LOCAL		
09.15	LOCAL	LOCAL			LOCAL	
10.15						LOCAL
10.30	BODYPUMP®	RITMOS	BODYPUMP®	RITMOS	BODYPUMP®	
11.30						STRETCHING
15.30	LOCAL	STRETCHING	LOCAL	STRETCHING	LOCAL	
16.30	STRETCHING					
18.00	BODYPUMP®			BODYPUMP®		BODYPUMP®
18.15	LOCAL	LOCAL			BODYCOMBAT®	
19.15	BODYPUMP®	BODYCOMBAT®	BODYPUMP®	BODYCOMBAT®	BODYPUMP®	
20.15	LOCAL			LOCAL		
20.30	FUNCIONAL	FUNCIONAL			HIIT 30.30	

INDOOR CYCLE

🕒	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
08.15	SPINNING	RPM®					
09.00	SPINNING	SPINNING			RPM®		
09.15	RPM®			RPM®			
10.00						SPINNING	
18.00	SPINNING						
19.00	SPINNING	SPINNING	RPM®	SPINNING	RPM®	SPINNING	
20.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	HIIT 30.30		



Se deberá firmar un Par-Q declarando que se encuentra en óptimas condiciones para realizar actividad física. En caso contrario, se deberá presentar obligatoriamente un certificado de aptitud física.



alwaysgym.com.ar



[alwaysgym_oficial](https://www.instagram.com/alwaysgym_oficial)



Always Gym