

## SALA STUDIO

## HORARIOS

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
09.30-10.15	Zumba	Pump	Quemagrasas	Pump	Zumba
10.15-10.30	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales
10.30-11.30	Pilates	Autodensa Femenina (Tatami)	Pilates	Autodensa Femenina (Tatami)	
18.45-19.30	Pilates	Zumba / Step (18:30)	Pilates	Zumba / Step(18:30)	Pilates
19.30-20:15	Pump	Quemagrasas	Pump	Quemagrasas	Pump 30 min Ciclo 30 min
20.15-20.30	Abdominales	Gap (20:00)	Abdominales	Gap (20:00)	
20.30-21:30	Zumba	Yogalates	Zumba	Yogalates	

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	-------	--------	-----------	--------	---------

**NOTA:** Horarios sujetos a cambios según nuevos eventos, fiestas y actividades

Infórmate de todas las noticias y novedades a través de nuestro Facebook o del blog [www.GenteShock.com](http://www.GenteShock.com)



## SALA TATAMI

## HORARIOS

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10.30-11.30		Defensa personal femenina		Defensa personal femenina	
17.00-18.00	Infantil Bjj (4 a 6 años)	Infantil Bjj (7 a 12 años)	Infantil Bjj (4 a 6 años)	Infantil Bjj (7 a 12 años)	
18.00-19.00	Brazilian Jiu Jutsu	Bjj Iniciación (18:00 a 19:00)	Brazilian Jiu Jutsu	Bjj Iniciación (18:00 a 19:00)	Brazilian Jiu Jutsu
19.00-19.45	Cross Training	Brazilian Jiu-Jutsu (19:00 a 20:30)	Cross Training	Brazilian Jiu-Jutsu (19:00 a 20:30)	Cross Training
19.45-20.30	Cross Combat		Cross Combat		Cross Combat
20.30-21.15	Cross Training	MMA	Cross Training	MMA	

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	-------	--------	-----------	--------	---------

Entrenamientos individuales de CrossTraining de 8:00 a 22:30

A DIARIO

Infórmate de todas las noticias y novedades a través de nuestro Facebook o del blog [www.GenteShock.com](http://www.GenteShock.com)





HORAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10.30-11.15

Ciclo  
IndoorCiclo  
IndoorCiclo  
IndoorCiclo  
IndoorCiclo  
Indoor*Ciclo Virtual: A cualquier hora del día (excepto coincidiendo con clases dirigidas)*

19.30-20:15

Ciclo  
IndoorCiclo  
IndoorCiclo  
IndoorCiclo  
IndoorPump (30min)  
Ciclo (30 min)*Ciclo Virtual: A cualquier hora del día (excepto coincidiendo con clases dirigidas)*

HORAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*Clases especiales* Ciclo con proyecciones en pantalla gigante según eventos programadosInfórmate de todas las noticias y novedades a través de nuestro Facebook o del blog [www.GenteShock.com](http://www.GenteShock.com)

COMIENZA  
**2019**  
EN **SHOCK**

**TARIFA PLANA**

- +20 ACTIVIDADES
- SALA DE MÁQUINAS
- DIETA QUINCENAL
- ASESORAMIENTO
- EVENTOS ESPECIALES
- EL RETO SALVAJE
- ...

DESDE  
**24,9 €**  
/MES

C/PORTALEGRE 14 - BADAJOZ