

SALA STUDIO

HORARIOS

| HORAS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|
| 09.30-10.15 | Zumba | Pump | Recharge | Pump | Zumba |
| 10.15-10.30 | Abdominales | Abdominales | | Abdominales | Abdominales |
| 18.45-19.30 | Pilates | | Pilates | | 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



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 Jitsu | Bjj Iniciación (18:00 a 19:00) | Brazilian Jiu Jitsu | Bjj Iniciación (18:00 a 19:00) | Brazilian Jiu Jitsu |
| 19.00-19.45 | Cross Training | Brazilian Jiu-Jitsu (19:00 a 20:30) | Cross Training | Brazilian Jiu-Jitsu (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



SALA CICLO

HORARIOS

HORAS LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

10.30-11.15 Ciclo Indoor Ciclo Indoor Ciclo Indoor Ciclo Indoor Ciclo Indoor

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

19.30-20:15 Ciclo Indoor Ciclo Indoor Ciclo Indoor Ciclo Indoor Pump (30min)
Ciclo (30 min)

20.30-21.15 Ciclo Indoor Ciclo Indoor

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

HORAS LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

Clases especiales Ciclo con proyecciones en pantalla gigante según eventos programados

Infórmate de todas las noticias y novedades a través de nuestro Facebook o del blog www.GenteShock.com



HORARIO GENERAL

| HORAS | LUNES | | | MARTES | | | MIERCOLES | | | JUEVES | | | VIERNES | | |
|-------|---------|----------------|-------|------------------|--------|-------|----------------|----------------|-------|------------------|--------|-------|---------------------------|-----------|---------------------------|
| | Studio | Tatami | Ciclo | Studio | Tatami | Ciclo | Studio | Tatami | Ciclo | Studio | Tatami | Ciclo | Studio | Tatami | Ciclo |
| 09:30 | Zumba | | | Pump | | | Recharge | | | Pump | | | Zumba | | |
| 10:15 | Abd | | | Abd | | | | | | Abd | | | Abd | | |
| 10:30 | | | Ciclo | Defensa Femenina | | Ciclo | | | Ciclo | Defensa Femenina | | Ciclo | | | Ciclo |
| 17:00 | | Niños (4-7) | | Niños (7-12) | | | Niños (4-7) | | | Niños (7-12) | | | | | |
| 18:00 | | Jiu-Jitsu | | Bjj Iniciación | | | Jiu-Jitsu | | | Bjj Iniciación | | | | Jiu-Jitsu | |
| 18:45 | Pilates | | | | | | Pilates | | | | | | Pilates | | |
| 19:00 | | Cross Training | | Jiu-Jitsu | | | Cross Training | | | Jiu-Jitsu | | | Cross Training | | |
| 19:30 | Pump | | Ciclo | Quemagrasas | | Ciclo | Pump | | Ciclo | Quemagrasas | | Ciclo | Pump 30min + Ciclo 30 min | | Pump 30min + Ciclo 30 min |
| 19:45 | Abd | Combat | | G.A.P (20:00) | | | Abd | Combat | | G.A.P (20:00) | | | Combat | | Combat |
| 20:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | Zumba | Cross Training | | Pilates | MMA | Ciclo | Zumba | Cross Training | | Pilates | MMA | Ciclo | | | |



Horario de sala: Lunes a Viernes de 8:00 a 22:30 Sábados: 10:00 a 14:00

www.ShockCenter.es