

SALA STUDIO

HORARIOS INVIERNO

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
09.30-10.15	Step (Quemagrasas)	Pump	Quemagrasas	Pump	Step (Quemagrasas)
10.15-10.30	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales
10.30-11.30	Pilates		Pilates		
18.30-19.30	Pilates		Pilates		Pilates
19.30-20:15	Pump	BodyShock (Cardio Training)	Pump	BodyShock (Cardio Training)	
20.15-20.30	Abdominales	Gap (20:00)	Abdominales	Gap (20:00)	
20.30-21:30	Cross Dance		Cross Dance		
21:30-22:30	Yogalates (Tatami) 21:15		Yogalates (Tatami) 21:15		

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 INVIERNO

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
11.00-12.00					
12.00-13.00	Cross Combat		Cross Combat		Cross Combat
17.00-18.00		Infantil Bjj		Infantil Bjj	
18.00-19.00	Brazilian Jiu Jutsu		Brazilian Jiu Jutsu		Brazilian Jiu Jutsu
19.00-19.45	Cross Training	Bjj Iniciación (18:30 a 19:30)	Cross Training	Bjj Iniciación (18:30 a 19:30)	Cross Training
19.45-20.30	Cross Combat	Brazilian Jiu-Jutsu (19:30 a 21:00)	Cross Combat	Brazilian Jiu-Jutsu (19:30 a 21:00)	Cross Combat
20.30-21.15	Cross Training		Cross Training		
21.15-22.00	Yogalates		Yogalates		

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 INVIERNO

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
09.30-10.15			Ciclo Indoor		
10.30-11.15	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
<i>Ciclo Virtual: A cualquier hora del día (excepto coincidiendo con clases dirigidas)</i>					
19.30-20:15	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
20.30-21.15					
21.30-22:15	<i>Ciclo Virtual: A cualquier hora del día (excepto coincidiendo con clases dirigidas)</i>				

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



SHOCK
FITNESS CENTER

Are You Shock?

C/ PORTALEGRE 14
BADAJOZ

WWW.SHOCKCENTER.ES

www.GenteShock.com

Facebook: Shock Fitness Center

