

Los horarios de actividades están sujetos a posibles modificaciones

Inicio	Final	Sala	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:15	08:00	1		BODY PUMP_					
07:15	08:00	CYCLING	Cycling	Cycling Virtual	Cycling		Cycling		
08:00	08:15	FITNESS	Abdominales	Abdominales	Abdominales		Abdominales		
08:00	08:55	2	Tonificación	Tonificación	Tonificación		Tonificación		
08:15	08:30	FITNESS	HYPER STRETCH		HYPER STRETCH		HYPER STRETCH		
08:15	09:00	CYCLING	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual		Cycling Virtual		
08:15	09:10	1	Fitness Condition	Pilates Stretch	Fitness Condition		Fitness Condition		
09:00	09:15	FITNESS		Abdominales					
09:00	09:55	2	Tonificación	FITNESS CONDITION_	Tonificación		STRETCHING_		
09:15	10:00	CROSS-MET		CROSS-MET 45					
09:15	10:00	PISCINA	Aqua-Gym		Aqua-Gym		Aqua-Gym		
09:15	10:00	CYCLING	Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual
09:15	10:10	1	TONIFICACIÓN_	TONIFICACIÓN_	TONIFICACIÓN_		TONIFICACIÓN_		
09:15	10:10	2						YOGA_	
09:30	10:00	CROSS-MET	CROSS-MET 30		CROSS-MET 30		CROSS-MET 30		
10:00	10:15	FITNESS	Abdominales	Abdominales	Abdominales		Abdominales		
10:00	10:55	1						BODY PUMP_	
10:00	10:55	2	FITNESS CONDITION_	Tonificación	Tonificación	Tonificación			Tonificación
10:15	10:30	FITNESS	HYPER STRETCH		HYPER STRETCH		HYPER STRETCH		
10:15	11:00	CROSS-HIIT		HBX BOXING					
10:15	11:00	CYCLING	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling
10:15	11:10	1		Aerostyle			Fitness Condition		
10:15	11:10	IRADIER	Espalda Sana	STRETCHING_	Espalda Sana		Espalda Sana		
11:00	11:15	FITNESS	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales
11:00	11:55	2	Yoga Flow	Tonificación	Power Yoga		Yoga Flow	Tonificación	
11:15	11:30	FITNESS	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH
11:15	12:00	PISCINA	Aqua-Gym		Aqua-Gym		Aqua-Gym		
11:15	12:00	CYCLING				Cycling		Cycling	Cycling
11:15	12:10	1	TONIFICACIÓN_	PILATES-STRETCH_	FITNESS CONDITION_	Zumba	TONIFICACIÓN_		Zumba
11:15	12:10	IRADIER			Pilates Stretch				
12:00	12:15	FITNESS				Abdominales		Abdominales	Abdominales
12:00	12:55	2		ZUMBA_			DANZA CONTEMPORÁNEO_	Zumba	
12:15	12:30	FITNESS				HYPER STRETCH		HYPER STRETCH	HYPER STRETCH
12:15	12:45	2	HIPOPRESIVOS		HIPOPRESIVOS				
12:15	13:00	PISCINA		Aqua-Gym		Aqua-Gym		Aqua-Gym	Aqua-Gym
12:15	13:10	1	STRETCHING	SEVILLANAS_	ESPALDA SANA_		ESPALDA SANA_		
12:15	13:10	2				Body Pump			Body Pump
12:15	13:10	IRADIER	BALLET FIT_	Espalda Sana	BALLET FIT_				
13:00	13:55	2	Tonificación	GAP	Tonificación			Pilates Stretch	
13:15	14:00	CROSS-HIIT	HBX BOXING		HBX BOXING				
13:15	14:00	CYCLING	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual
13:15	14:10	1	Zumba	SEVILLANAS_	Zumba		TONIFICACIÓN_		
13:15	14:10	2				PILATES/YOGA			PILATES/YOGA
13:15	14:10	IRADIER	PILATES-STRETCH_						
13:30	13:45	FITNESS		Abdominales					
13:45	14:00	FITNESS		HYPER STRETCH					
14:00	14:30	CROSS-MET				CROSS-MET 30		CROSS-MET 30	CROSS-MET 30
14:00	14:55	2	Tonificación	Yoga	Tonificación		Body Pump		
14:15	15:00	CROSS-MET		CROSS-MET 45					
14:15	15:00	CYCLING	Cycling	Cycling	Cycling		Cycling		
14:15	15:10	1	Suspension Training		Suspension Training		Zumba		
14:15	15:10	IRADIER	Danza contemporánea	FLAMENCO_	Danza contemporánea				
14:15	15:15	1		GAP					
14:30	15:00	CROSS-MET	CROSS-MET 30		CROSS-MET 30		CROSS-MET 30		
15:00	15:15	FITNESS	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales
15:00	15:55	2	GAP		GAP				
15:15	15:30	FITNESS	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH
15:15	16:10	1	STRETCHING_	TONIFICACIÓN_					
15:15	16:10	IRADIER	SEVILLANAS_						
16:15	17:10	1	STRETCHING_						
17:00	17:55	2	Tonificación	Yoga			PILATES-STRETCH_		
17:15	18:10	1		GAP_	TONIFICACIÓN_		TONIFICACIÓN_		
17:15	18:10	IRADIER			PILATES-STRETCH_				
17:30	18:00	CROSS-MET	CROSS-MET 30	CROSS-MET 30	CROSS-MET 30	CROSS-MET 30	CROSS-MET 30	CROSS-MET 30	CROSS-MET 30
18:00	18:45	CYCLING	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual	Cycling
18:00	18:55	2	ZUMBA_	DANZA CONTEMPORÁNEO_	ZUMBA_		GAP		
18:15	19:10	1	TONIFICACIÓN_	BALLET FIT	TONIFICACIÓN_		DANZA-JAZZ		
18:15	19:10	IRADIER	Espalda Sana	PILATES-STRETCH_	Espalda Sana				
18:30	19:15	PISCINA	Aqua-Gym	Aqua-Gym					
18:45	19:00	FITNESS	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales	Abdominales
19:00	19:15	FITNESS	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH		HYPER STRETCH	HYPER STRETCH
19:00	19:45	CROSS-HIIT	Cross-Hiit 30		Cross-Hiit 30				
19:00	19:45	CYCLING	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling Virtual	Cycling	Cycling Virtual	Cycling Virtual
19:00	19:55	2	Tonificación	GAP	Tonificación		Tonificación		
19:15	20:00	CROSS-MET		CROSS-MET 45					
19:15	20:10	1	DANZA-JAZZ	Zumba	DANZA-JAZZ				
19:15	20:10	IRADIER		Sevillanas					
19:15	20:15	1					STRETCHING		
19:45	20:00	FITNESS	Abdominales	Abdominales	Abdominales		Abdominales		
20:00	20:45	CROSS-MET	CROSS-MET 45		CROSS-MET 45				
20:00	20:45	PISTA PADEL 1		PADEL CONDITION					
20:00	20:45	CYCLING	Cycling	Cycling	Cycling				
20:00	20:55	CLUB		RUNNING CLUB- SKY RUN					
20:00	20:55	2	Body Pump	Body Pump	YOGA POWER_		YOGA_		
20:15	21:00	CROSS-HIIT		HBX BOXING					
20:15	21:10	1	STRETCHING		ZUMBA_				
20:45	21:00	FITNESS	Abdominales	Abdominales	Abdominales		Abdominales		
21:00	21:15	FITNESS	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH	HYPER STRETCH				
21:00	21:55	2	YOGA_						

■ Acuáticas ■ Alto gasto calórico ■ Body-Mind ■ Cardiovascular ■ Coreografiadas ■ Outdoor ■ Tonificación Muscular

Puede consultar los horarios en la web o en la app de Metropolitan. <https://clubmetropolitan.com>