

# HORARIO ACTIVIDADES

www.Hi-fitness.es



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA	SÁBADO	DOMINGO
------	-------	--------	-----------	--------	---------	------	--------	---------

RELEASE ROOM								
7:10		MANTENIMIENTO	BODY PUMP		B.PUMP 30´	11:00	FUERZA	FUERZA
						12:00	CARDIO	CARDIO
						12:00	CARDIO	CARDIO
9:00						13:00	CUERPO-MENTE	CUERPO-MENTE
10:00	YOGA					* CONSULTA EN RECEPCIÓN O EN NUESTRA APP *		
11:00		PILATES	BODY BALANCE	YOGA	PILATES			

14:30	BODY PUMP	BODY STEP	BODY PUMP	BODY COMBAT	CX WORX 30´
15:00		CX WORX 30´			ATTACK
15:30	BODY COMBAT		BODY BALANCE	B.PUMP 30´	
16:00	CX WORX 30´			CX WORX 30´	

18:00	PILATES	BODYBALANCE	CX WORX 30´	ZUMBA	PILATES
18:30			BODY COMBAT		
19:00	BODYBALANCE	ZUMBA	BODYBALANCE	PILATES	ZUMBA
20:00	ZUMBA	YOGA	BODYPUMP	YOGA	

## HI-DANCE STUDIO

9:00	MANTENIMIENTO			MANTENIMIENTO	
10:00		BODY PUMP	CX WORX 30´	ZUMBA	ZUMBA
10:30			B.PUMP 30´		
11:00	ZUMBA				
11:30					

18:00	BODY PUMP	BODYCOMBAT	BODY PUMP		
18:30		CX			
19:00	CX WORX 30´	BODYPUMP	ATTACK	BODY STEP	BODY COMBAT
19:30	ATTACK			CX WORX 30´	
20:00	BODY COMBAT	BODY STEP	ZUMBA	BODY COMBAT	BODY PUMP
20:30					
21:00	BOXEO		BOXEO		

## EXTREME SPIN ROOM

7:10	CYCLO-INDOOR			CYCLO-INDOOR	
9:10			CYCLO-INDOOR		CYCLO-INDOOR
14:30	CYCLO-INDOOR			CYCLO-INDOOR	
15:30		CYCLO-INDOOR			CYCLO-INDOOR
18:10	CYCLO-INDOOR				CYCLO-INDOOR
19:10	CYCLO-INDOOR	CYCLO-INDOOR	CYCLO-INDOOR	CYCLO-INDOOR	
20:10	CYCLO-INDOOR	CYCLO-INDOOR	CYCLO-INDOOR	CYCLO-INDOOR	
21:10					

## TRX

18:00				TRX 30´	
20:30					
21:00	TRX 30´		TRX 30´		

NO SE PERMITE EL ACCESO A LA ACTIVIDAD TRASCURRIDOS 10 MINUTOS DESDE EL COMIENZO DE LA MISMA LA DURACIÓN DE LAS CLASES ES DE 55 MINUTOS EXCEPTO CYCLOINDOOR QUE ES DE 45 MINUTOS.

ESTE HORARIO ES ORIENTATIVO. ESTÁ SUJETO A CAMBIOS SEGÚN LA DIRECCIÓN LO ESTIME OPORTUNO.

### HORARIO DE FUNCIONAMIENTO:

LUNES A VIERNES 7:00h-23:00h. SABADOS:10:00-15:00h y 17:00-22:00h. DOMINGOS Y FESTIVOS:10:00-15:00h  
HI-FITNESS SPORTS CLUB-NORTE. C/SAN ENRIQUE 22, TELF: 91 727 40 21 CP: 28020 (Madrid)

WWW.HI-FITNESS.ES



YouTube



LES MILLS FOR A FITTER PLANET