



HORARIOS FUNCIONAL

SALA DE MUSCULACIÓN

Lunes a Viernes de 7.00 a 21.00hs.
Sábados de 9.30 a 13hs.

EL GIMNASIO CUENTA CON PROFESOR DE

Lunes a Viernes de 7.00 a 21.00hs.
Sábados de 9.30 a 13hs.

ASESORATE POR NUESTRO
PROGRAMA **PEP** (ENTRENAMIENTO
PERSONALIZADO).

*Clases no incluidas en el abono mensual de FSI. Consultar sus precios en recepción.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08.00 - 09.00	FUNCIONAL FÚTBOL*		FUNCIONAL FÚTBOL*			
08.30 - 09.30	EXTREME-GYM	ZUMBA	EXTREME-GYM	ZUMBA	EXTREME-GYM	
	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	
		FUNCIONAL		FUNCIONAL		
09.00 - 09.30		GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (GAH)*		GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (GAH)*		
09.30 - 10.30	ZUMBA	FLEXIBILIDAD	ZUMBA	FLEXIBILIDAD	ZUMBA	
11.00 - 12.00		FUNCIONAL		FUNCIONAL		40' SPINNING + 25' FUNCIONAL
13.00 - 14.00	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	
	ZUMBA	INDOOR CYCLING	ZUMBA	INDOOR CYCLING	ZUMBA	
17.30 - 18.30		KIDS BOXING		KIDS BOXING		
18.00 - 18.25	25' FULL ABS	25' FULL ABS	25' FULL ABS	25' FULL ABS	25' FULL ABS	
18.30 - 19.30	FULL GAP	INDOOR CYCLING	FULL GAP	INDOOR CYCLING	FULL GAP	
	CALISTENIA	JUMP	CALISTENIA	JUMP	CALISTENIA	
19.30 - 20.30	INDOOR CYCLING	FUNCIONAL BOX	INDOOR CYCLING	FUNCIONAL BOX	INDOOR CYCLING	
	FUNCIONAL		FUNCIONAL			