



GIMNASIO

BIOMECÁNICOS

CLASES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

7:00 am	-----	Funcionales	-----	Funcionales	-----	Funcionales	-----
8:00 am	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9:00 am	Pilates	Zumba	Acondicionamiento Físico	Cardio Dance	-----	Baile Aeróbico	-----
10:00 am	Baile Aeróbico	GAP	Acondicionamiento Físico	Baile Aeróbico	Cardio Dance	Baile Aeróbico	Dance Fitness
11:00 am	Funcionales	Yoga Funcionales	Funcionales	Yoga	Funcionales Pilates (11:30)	Cardio Steps	-----
12:00 am	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
2:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
3:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
4:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
5:00 pm	-----	-----	-----	Yoga	Acondicionamiento Físico	-----	-----
6:00 pm	Pilates	Yoga	Clase Mixta	Baile Popular	Baile Aeróbico	-----	-----
7:00 pm	Funcionales Clase Mixta (7:30)	Baile Aeróbico (7:30)	Funcionales Baile Aeróbico (7:30)	Baile Popular (7:30)	Funcionales Zumba (7:30)	-----	-----
8:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

CLASES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

7:00 am	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	-----	-----
8:00 am	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9:00 am	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning
10:00 am	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
11:00 am	-----	Spinning (AC)	-----	Spinning (AC)	-----	Spinning	Spinning
12:00 am	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
2:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
3:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
4:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
5:00 pm	Spinning (AC)	Spinning (AC)	Spinning (AC)	Spinning (AC)	Spinning (AC)	-----	-----
6:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
7:00 pm	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	-----	-----
8:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9:00 pm	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

*En la Sala de Spinning

AC= Auto Clase



Castillo Country Club



castillocountryclub



www.castillo.cr