



# MYST GYM CLUB

## HORARIO DE ACTIVIDADES MYST PUERTA DEL SOL

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:30-8:15	GBIKE		MYST HIIT				
9:00-9:45	MYST HIIT				GAP		
10:00-10:45	GMIND	GBIKE	ZUMBA	MYST HIIT	PILATES		
11:00-11:45	GAP	ZUMBA	PILATES	YOGA	GBODY	GBIKE	GBODY
12:00-12:20*	SUELO PÉLVICO *		TRX *	HIPOPRESIVOS *			
12:00-12:45						MYST HIIT	GBIKE
13:00-13:45							MYST HIIT
14:15-15:00	GBODY	GENERGY	GBOX	ZUMBA	YOGA		
	GBIKE	MYST HIIT	GBIKE	MYST HIIT			
15:00-15:45	ZUMBA *	GMIND	STRONG BY ZUMBA	PILATES	GBIKE		
15:10-15:30*	HIIT CORE *	HIIT CORE *	HIIT CORE *	HIIT CORE *			
18:00-18:45	GDANCE	GAP	GBODY	GBIKE	GBOX		
18:00-18:20*	BODY WEIGHT TRAINING *	FUNCTIONAL TRAINING *	SUELO PÉLVICO *				
19:00-19:45	GBOX	ZUMBA	GENERGY	ZUMBA	GBIKE		
	GBIKE	GBIKE	GBIKE		MYST HIIT		
19:30-19:50*	GAP *	HIPOPRESIVOS *		TRX *			
20:00-20:45	GENERGY	PILATES	YOGA	GBODY	PILATES		
	RUNNERS MYST	GBIKE	MYST HIIT	GBIKE			
21:00-21:45	GBIKE	GBODY	GBIKE	GMIND			
	ESTILOS						

Todas las actividades tienen una duración de 45 minutos excepto las clases con \* cuya duración es de 20 minutos