

# Parrilla de CLASES

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6:00 a.m.	Cycling	Cycling	R.T.G	Cycling	Cycling	
7:00 a.m.	Yoga	Aero-Step	Pilates	Rumba - G.A.P	Pilates	
7:30 a.m.	Senlor +	Senlor +		Senlor +	Senlor +	
8:00 a.m.						Yoga
9:00 a.m.						Cycling
10:00 a.m.						Rumba - Tono
11:00 a.m.						Body Express
12:15 p.m.	Yoga	R.T.G	Yoga	Body Express	Yoga R.T.G	
4:30 p.m.		Pilates				
5:30 p.m.	Cycling Suspensión	Cycling	Rumba	Cycling Pilates	Abdomen	
6:30 p.m.	Rumba Abdomen	Aero-Box	Cycling Abdomen	Step		



**UNIVERSIDAD CES**  
Un compromiso con la excelencia

**CAPF CES**  
Centro de Acondicionamiento  
y Preparación Física