

Ahora podrás disfrutar
de nuestra oferta
institucional
de manera **virtual**
y **presencial**



Oferta Institucional

Presencial

en el Parque Recreativo



| Programa | Fecha | Hora |
|----------------|----------------------|-----------|
| Indoor Cycling | Martes 13 de octubre | 8:00 a.m. |
| Tonificación | Martes 13 de octubre | 9:00 a.m. |
| Indoor Cycling | Martes 13 de octubre | 6:00 p.m. |
| Tonificación | Martes 13 de octubre | 6:00 p.m. |
| Indoor Cycling | Martes 13 de octubre | 7:00 p.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Parque Recreativo



| Programa | Fecha | Hora |
|-----------------------|--------------------------------|------------------|
| Tonificación | Miércoles 14 de octubre | 7:00 a.m. |
| Indoor Cycling | Miércoles 14 de octubre | 8:00 a.m. |
| Indoor Cycling | Miércoles 14 de octubre | 6:00 p.m. |
| Tonificación | Miércoles 14 de octubre | 6:00 p.m. |
| Indoor Cycling | Miércoles 14 de octubre | 7:00 p.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Parque Recreativo



| Programa | Fecha | Hora |
|----------------|----------------------|-----------|
| Indoor Cycling | Jueves 15 de octubre | 8:00 a.m. |
| Tonificación | Jueves 15 de octubre | 9:00 a.m. |
| Indoor Cycling | Jueves 15 de octubre | 6:00 p.m. |
| Tonificación | Jueves 15 de octubre | 6:00 p.m. |
| Indoor Cycling | Jueves 15 de octubre | 7:00 p.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Parque Recreativo



| Programa | Fecha | Hora |
|-----------------------|------------------------------|------------------|
| Tonificación | Viernes 16 de octubre | 7:00 a.m. |
| Indoor Cycling | Viernes 16 de octubre | 8:00 a.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Parque Recreativo

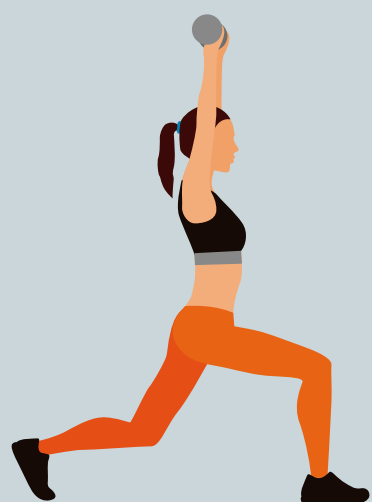


| Programa | Fecha | Hora |
|----------------|-----------------------|------------|
| Mixta | Sábado 17 de octubre | 9:00 a.m. |
| Indoor Cycling | Domingo 18 de octubre | 10:00 a.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Polideportivo Sur



| Programa | Fecha | Hora |
|----------------|----------------------|-----------|
| Indoor Cycling | Martes 13 de octubre | 8:00 a.m. |
| Mixta | Martes 13 de octubre | 12:00 m. |
| Cardio tono | Martes 13 de octubre | 6:00 p.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Polideportivo Sur

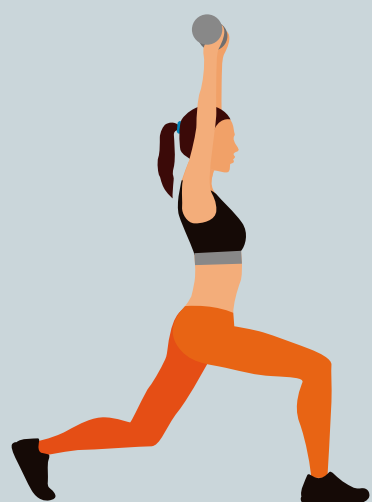


| Programa | Fecha | Hora |
|--------------|--------------------------------|------------------|
| Mixta | Miércoles 14 de octubre | 8:00 a.m. |
| Mixta | Miércoles 14 de octubre | 12:00 m. |
| Mixta | Miércoles 14 de octubre | 6:00 p.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Polideportivo Sur



| Programa | Fecha | Hora |
|-----------------------|----------------------|-----------|
| Indoor Cycling | Jueves 15 de octubre | 8:00 a.m. |
| Mixta | Jueves 15 de octubre | 12:00 m. |
| Step | Jueves 15 de octubre | 6:00 p.m. |

Oferta Institucional

Presencial

en el Polideportivo Sur



Programa

Indoor Cycling

Fecha

Viernes 16 de octubre

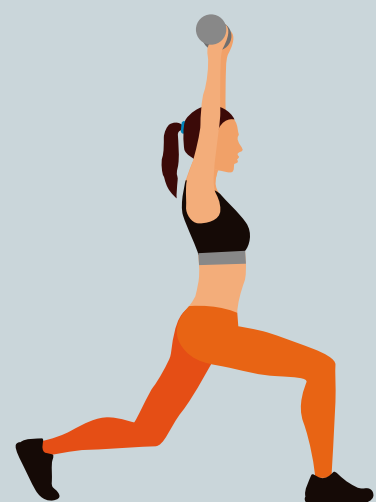
Hora

8:00 a.m.

Oferta Institucional

Presencial

en el Polideportivo Sur



Programa

Mixta

Fecha

Domingo 18 de octubre

Hora

10:00 a.m.

Oferta Institucional

Virtual




| Programa | Fecha | Hora | Canal |
|--------------------------------------|----------------------|-----------|---|
| Tonificación Adulto mayor | Martes 13 de octubre | 7:00 a.m. |  |
| Rumba | Martes 13 de octubre | 6:00 p.m. |  |

Oferta Institucional

Virtual





| Programa | Fecha | Hora | Canal |
|--|-------------------------|-----------|---|
| Indoor Cycling | Miércoles 14 de octubre | 7:00 a.m. |  |
| Tae-bo | Miércoles 14 de octubre | 9:00 a.m. |  |
| Diademas divertidas y creativas | Miércoles 14 de octubre | 4:00 p.m. |  |
| Tonificación circuitos | Miércoles 14 de octubre | 6:00 p.m. |  |

Oferta Institucional

Virtual



| Programa | Fecha | Hora | Canal |
|-------------------------|----------------------|-----------|---|
| Tonificación GAP | Jueves 15 de octubre | 7:00 a.m. |  |
| Visita Barrios | Jueves 15 de octubre | 6:00 p.m. |  |

Oferta Institucional

Virtual



| Programa | Fecha | Hora | Canal |
|-------------------------------|-----------------------|-----------|---|
| Tonificación Full Body | Viernes 16 de octubre | 7:00 a.m. |  |
| Estiramiento | Viernes 16 de octubre | 9:00 a.m. |  |
| Bolsas para dulces | Viernes 16 de octubre | 4:00 p.m. |  |
| Rumba | Viernes 16 de octubre | 6:00 p.m. |  |

Oferta Institucional

Virtual



| Programa | Fecha | Hora | Canal |
|-----------------------|-----------------------|------------|---|
| Rumba | Sábado 17 de octubre | 10:00 a.m. |  |
| Bolsas para halloween | Sábado 17 de octubre | 4:00 p.m. |  |
| Mixta | Domingo 18 de octubre | 11:00 a.m. |  |



Inscripciones

Para clases en el Polideportivo:

312 7293768

Para clases en Parque Recreativo:

276 28 61



Recomendaciones que debes tener en cuenta *en las clases presenciales*

- 1. Debes inscribirte semanalmente**
- 2. Solo te puedes inscribir 3 veces por semana**
- 3. Ten en cuenta que los cupos son limitados**
- 4. Recuerda usar tapabocas, tener toalla e hidratación a la mano**
- 5. Llegar con tiempo para que puedas realizar el protocolo de bioseguridad**
- 6. Evita realizar la clase si tienes algún síntoma de resfriado o indisposición.**