

GO FITNESS CENTER - HORARIO VIGENTE A PARTIR 7 FEB 2012 (martes)

HORARIO GENERAL

LUNES A JUEVES: 6 AM – 10 PM
 VIERNES: 6 AM – 9 PM
 SÁBADO: 8 AM – 2 PM

HORARIO INSTRUCTOR DE PESAS Y CARDIO

LUNES A JUEVES: 6 AM – 11 AM y 5 PM – 10 PM
 VIERNES: 6 AM – 11 AM y 5 PM – 9 PM
 SÁBADO: 8 AM – 2 PM

**hasta las 12:30 pm en temporada alta*

**hasta las 12:30 pm en temporada alta*

HORARIO GUARDERÍA

LUN-VIER MATUTINO: de acuerdo a demanda
 LUN-VIER VESPERTINO: 6 - 9 pm
 SAB: 9- 11 am (de acuerdo a demanda)

NUTRIÓLOGA

Miércoles con previa cita

NOTA: El gimnasio cierra 5 viernes del año a las 8 pm por junta general, favor de consultar pizarrón de avisos. Durante noviembre/diciembre se recortan clases/horario por baja asistencia de socios. Consultar horario en esa época.



HORARIO SALÓN USOS MÚLTIPLES # 1

HR	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB
06:00						
08:00	TRX		TRX			TRX
09:00	Toni-fit	Zumba	Zumba		Toni-fit	Pilates
17:00	Zumba		Zumba			
18:00	TRX	Zumba toning	TRX	Zumba toning		
19:00	Yoga	Tae-box	Yoga	Tae-box	Yoga	
20:00	TRX	Zumba	TRX	go-mix (zumba+ fondo anaeróbico)		
21:00		TRX		TRX		

HORARIO SALÓN USOS MÚLTIPLES # 2

HR	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB
06:00						
08:00		Yoga flex		Yoga flex		
09:00		Pilates		Pilates		Zumba toning
17:00	Ballet Kids	tae-kwon do Kids	Ballet Kids	tae-kwon do Kids		
18:00	Athletic kids Kids	Zum- kids Kids	Athletic kids Kids	Zum- kids Kids		
19:00	Zumba	Abdomen y gluteo	Zumba	Abdomen y gluteo		
20:00	Pilates	Power tone	Pilates	Power tone		
21:00						

HORARIOS CLASES SPINNING

HR	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB
06:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
08:00			SPINNING		SPINNING	SPINNING
09:00						SPINNING
17:00						SPINNING 10 am
18:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	CLASE FUSIÓN spinning+ ab y glúteo	
19:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
21:00	SPINNING		SPINNING			

ZONAS DE ENERGÍA INTENSIDAD

FONDO 65% a 75% de MFC
 FUERZA 75% a 85% de MFC
 INTERVALOS 65% a 92% de MFC

OBJETIVO

Incrementar el metabolismo, quemar grasa y aumentar energía
 Mejorar la resistencia muscular y el vigor mental
 Entrenar el corazón para recuperarse rápidamente del esfuerzo

HORARIOS CLASES SPINNING

HR	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB
	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb	18-feb
06:00	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	
07:00						
08:00			FUERZA		INTERVALOS	FUERZA
09:00						FUERZA
17:00						FUERZA (10 am)
18:00	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	
19:00	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	
20:00	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	FONDO		
21:00	FONDO		FUERZA			

HORARIOS CLASES SPINNING

HR	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB
	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb	25-feb
06:00	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	
07:00						
08:00			FONDO		FUERZA	FONDO
09:00						FONDO
17:00						FONDO (10 am)
18:00	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	
19:00	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	
20:00	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	INTERVALOS		
21:00	INTERVALOS		FONDO			

HORARIOS CLASES SPINNING

HR	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB
	27-feb	28-feb	29-feb	01-mar	02-mar	03-mar
06:00	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	
07:00						
08:00			INTERVALOS		FONDO	INTERVALOS
09:00						INTERVALOS
17:00						INTERVALOS (10 am)
18:00	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	
19:00	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	FUERZA	FONDO	
20:00	FUERZA	FONDO	INTERVALOS	FUERZA		
21:00	FUERZA		INTERVALOS			

CALENDARIO HORARIOS ESPECIALES 2012

2012	Todos los viernes que se cerrará a las 8:00 p.m. por las 5 juntas del año.	El horario especial de los días que se cerrará temprano por ser día festivo.	Los días que estará cerrado durante el año (estos días se recuperan recorriéndolos en tu mensualidad o cupón, no olvides pedirlos)
feb-12	Viernes 10/02/2012 5ta. Junta	Martes 14/02/2012 6:00 am a 7:00 pm San valentin	Lunes 06/03/2012 Revolución mexicana
mar-12		Jueves 29/03/2012 6:00 am a 7:00 pm Noche de baile día de las flores	Lunes 19/03/2012 Natalicio de Benito Juárez Viernes 30/03/2012 Día de las flores
Abr-12	Viernes 20/04/2012 2da. Junta	Jueves 05/04/2012 6:00 am a 02:00 p.m. Jueves santo	Viernes 06/04/2012 Viernes santo Sábado 07/04/2012 Sábado de gloria
may-12		Jueves 10/05/2012 6:00 am a 8:00 pm Día de las madres	Martes 01/05/2012 Día del trabajo
jun-12	Viernes 22/06/2012 3er. Junta		
jul-12		Martes 31/07/2012 6:00 am a 8:00 pm Día de san ignacio	
sep-12	Viernes 21/09/2012 4ta. Junta		
oct-12		Martes 02/10/2012 6:00 am a 2:00 pm Día de muertos	
nov-12	Viernes 09/11/2012 5ta. Junta		Lunes 19/11/2012 Revolución mexicana
			Lunes 24/12/2012 Día previo a navidad
dic-12			Martes 25/12/2012 Navidad
			Lunes 31/12/2012 Día previo a año nuevo
ene-13			Martes 01/01/2013 Año nuevo