# CIRCL MOBILITY GRABADA

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 24:00<br>**CIRCL Mobility GRABACION (Máx 100)** | | | | 19:00 - 20:30<br>**CIRCL Mobility GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**CIRCL Mobility GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**CIRCL Mobility GRABACION (Máx 100)** |
| | | | | 20:30 - 24:00<br>**CIRCL Mobility GRABACION (Máx 100)** | | |

**02/01/2025**

# COACH ROMINA STUDIO (EN VIVO)

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 06:10 - 06:50<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa (Máx 100)** | 06:00 - 06:50<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym (Máx 50)** | 06:10 - 06:50<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa (Máx 100)** | 06:00 - 06:50<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym (Máx 50)** | 06:10 - 06:50<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa (Máx 100)** | 06:30 - 06:45<br>**ExtremeFit-12 (Máx 100)** | |
| 07:00 - 07:35<br>**Entrenamiento Funcional (Máx 100)** | 07:00 - 07:15<br>**ExtremeFit-12 (Máx 100)** | 07:00 - 07:40<br>**Entrenamiento Funcional (Máx 100)** | 07:00 - 07:15<br>**ExtremeFit-12 (Máx 100)** | 07:40 - 08:10<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 07:00 - 07:40<br>**Entrenamiento GAP (Máx 50)** | |
| 07:40 - 08:10<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 12:30 - 13:05<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 07:40 - 08:10<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 12:30 - 13:05<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 12:00 - 12:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 08:00 - 08:30<br>**Extreme Abs (Máx 100)** | |
| 12:00 - 12:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 13:05 - 13:40<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 12:00 - 12:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 13:05 - 13:40<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 13:05 - 13:40<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 08:30 - 09:15<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | |
| 18:00 - 18:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 15:00 - 15:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 15:00 - 15:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 15:00 - 15:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 15:00 - 15:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 09:30 - 10:10<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | |
| 19:00 - 19:45<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 19:10 - 20:00<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 18:00 - 18:50<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 19:10 - 20:00<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | 18:10 - 19:00<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | | |
| 20:40 - 21:00<br>**Extreme Functional - 20 (Máx 100)** | | 19:00 - 19:45<br>**Entrenamiento personalizado (Máx 1)** | | | | |
| | | 20:40 - 21:00<br>**Extreme Functional - 20 (Máx 100)** | | | | |

**02/01/2025**

# EXTREME ABS GRABADA

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 09:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 50)** |
| | | | | | 09:00 - 10:30<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 100)** | |
| | | | | | 10:30 - 24:00<br>**Entrenamiento Extreme Abs GRABACION (Máx 50)** | |

**02/01/2025**

# EXTREMEFIT-12 GRABACIÓN

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 24:00<br>**ExtremeFit-12**<br>**Grabación (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**ExtremeFit-12**<br>**Grabación (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**ExtremeFit-12**<br>**Grabación (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**ExtremeFit-12**<br>**Grabación (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**ExtremeFit-12**<br>**Grabación (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**ExtremeFit-12**<br>**Grabación (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**ExtremeFit-12**<br>**Grabación (Máx 100)** |

**02/01/2025**

# FUNCIONAL GRABADA

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 07:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 07:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 07:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** |
| 07:00 - 07:50<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | 07:00 - 07:50<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | 07:00 - 07:50<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | |
| 07:50 - 09:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | 07:50 - 09:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | 07:50 - 09:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | |
| 09:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | 09:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | 09:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Funcional GRABACION (Máx 100)** | | |

**02/01/2025**

# HIIT GRABADA

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 20:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 19:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 19:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** |
| | 20:00 - 21:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | | 19:00 - 20:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | | 19:00 - 24:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | |
| | 21:00 - 21:30<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | | 20:00 - 21:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | | | |
| | 21:30 - 24:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | | 21:00 - 21:30<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | | | |
| | | | 21:30 - 24:00<br>**Entrenamiento Hiit GRABACION (Máx 100)** | | | |

**02/01/2025**

# HIIT Y FUNCIONAL - COACH ROMINA STUDIO (EN VIVO)

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 20:00 - 20:30<br>**Entrenamiento Hiit (Máx 60)** | | 20:00 - 20:30<br>**Entrenamiento Hiit (Máx 60)** | 07:00 - 07:30<br>**Entrenamiento Funcional (Máx 100)** | | |

**02/01/2025**

# PESA RUSA GRABADA

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 06:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 06:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 06:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** |
| 06:00 - 06:45<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | 06:00 - 06:45<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | 06:00 - 06:45<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | |
| 06:45 - 08:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | 06:45 - 08:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | 06:45 - 08:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | |
| 08:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | 08:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | 08:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de Pesa Rusa GRABACION (Máx 100)** | | |

**02/01/2025**

# PESAS ESTILO GYM Y GAP GRABADA

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 06:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | 00:00 - 06:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | 00:00 - 06:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | 00:00 - 23:55<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | 00:00 - 07:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** |
| 06:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | 06:00 - 06:30<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | 06:00 - 06:30<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | 07:00 - 08:30<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | |
| | 06:30 - 07:30<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | 06:30 - 07:30<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | 08:30 - 10:30<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | |
| | 07:30 - 08:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | 07:30 - 08:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | 10:30 - 24:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | |
| | 08:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | 08:00 - 24:00<br>**Entrenamiento de pesas - estilo gym y Gap GRABACIÓN (Máx 100)** | | | |

**02/01/2025**

# ZUMBA GRABADA

| LUNES | MARTES | MIÉRC. | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00:00 - 10:30<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 50)** | 00:00 - 24:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 20:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 22:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 10:30<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | 00:00 - 24:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** |
| 10:30 - 20:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | | 20:00 - 21:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | | 22:00 - 24:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | 10:30 - 24:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | |
| 20:00 - 21:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | | 21:00 - 22:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | | | | |
| 21:00 - 22:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | | 22:00 - 24:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | | | | |
| 22:00 - 24:00<br>**Clase de Zumba GRABACION (Máx 100)** | | | | | | |

**02/01/2025**