



(Las clases pueden ser modificadas sustituidas o anuladas según circunstancias y criterio de la dirección)

TODAS LAS CLASES EN ROJO SON CONCERTADAS CITA PREVIA.

facebook Nirvana Sant Jordi Ibiza

www.nirvanafitnesscenter.com

C.C CAN MARIANO PALERM, 1ª PLANTA

971.30.88.56 - 07817 SANT JORDI (IBIZA)

Septiembre

HIIT = Entrenamiento alta intensidad.

D.F.M.= Dinamic Funtional Moviment.

HORARIO	SALA 1						HORARIO	SALA 2					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
07:00h.	virtual class	virtual class	virtual class	virtual class	virtual class		8:00h.	YOGA AEREO					
08:00h.	PILATES	YOGA	YOGA	PILATES	YOGA		9:30h.						
09:30h.	Step funcional	HIIT	Sueca	B.training	Sueca	virtual class	10:00h	kick Personal		kick Personal		kick Personal	
10:30h.	Cardiochoy	Core/Blance	kangoo Dance	Cardiochoy	C.INDOOR	kangoo Power	11:00h	kick Personal		kick Personal		kick Personal	
10:30h.	kangoo Running			kangoo Running			12:00h	kick Personal		kick Personal		kick Personal	
11:00h.							16:00h	boxeo	boxeo	boxeo	boxeo		
11:30h.		poledance		poledance			18:00h.						
17:00h.			kangoo power				19:00:h	Pilates		Crosst.	YOGA	kick Personal	
17:15h.	B.training	ZUMBA		ZUMBA	Sueca	kangoo Power	19:15:h						
18:15h.	D.F.M	Step Basic	B.training	HIIT	Step	kangoo Dance	19:30:h						
19:15h.	SUECA	B.training	Step	D.F.M	B.Training		20:00h.	Entreno libre kick		Pilates		saco k1	
20:15h.	Crosst.	COMBAT	Sueca	C.INDOOR	kangoo Dance		21:00h.	Entreno libre kick		kickboxing		kickboxing	
21:h.	kangoo power		kangoo BootCamp				Los horarios virtuales dependerán de si hay actividades en la sala o por el contrario se encuentra libre.						
21:15h.		SUECA		virtual class	virtual class								