

| | ON THE BEACH | H&F | TENNIS CLUB | OUTDOOR GYM TENNIS CLUB | PILATES PUENTE ROMANO |
|-------------|-------------------|--|--|----------------------------|--|
| L · M | Yoga · 08:30 H | Strength+Conditioning 45 min · 11:00 H Pilates · 17:30 H | HYROX · 19:30 H 45 min | TRX · 09:30 H 45 min | |
| M · T | Pilates · 08:30 H | Group cycle · 11:00 H Yoga · 17:30 H | Functional Training · 09:30 H 45 min | TRX · 19:00 H 45 min | |
| X · W | Yoga · 08:30 H | Mobility · 17:30 H | HYROX · 09:30 H 45 min | Core · 19:00H 45 min | |
| J · T | Pilates · 08:30 H | Group cycle · 17:30 H | Strength+Conditioning · 19:30H 45 min | TRX · 09:30 H 45 min | Reformer Pilates · 11:45 H <small>*Limited places *Plazas limitadas</small> |
| V · F | Yoga · 08:30 H | Core · 17:30 H 45 min | Functional Training · 09:30 H 45 min | TRX · 19:00 H 45 min | |
| S · S | | Pilates · 09:30 H | HYROX · 08:30 H 45 min | Mobility · 10:30 H | |
| D · S | Yoga · 08:30 H | Group cycle · 07:15 H | Core · 09:30 H 45 min | | |