



Gimnasio del IHC: Horario Semanal

602 E. Santa Clara Street (La esquina de la S. 13 y E. Santa Clara Street) San Jose, CA 95112
 Para más información, llame al gimnasio al (408) 960-0644 ext. 2404 (Español Y Inglés)



****El gimnasio está abierto de lunes a jueves de 9:00am–8:00pm y viernes 9:00am–4:00pm****

****Las horas pueden variar debido a días festivos y eventos. Consulte el calendario, folletos, o al personal****

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 – 10:00		Espiritu de Caminar Caminar en grupo 9:00 – 10:00 am		Espiritu de Caminar Caminar en grupo 9:00 – 10:00am	* Espiritu de Caminar Caminar en grupo 9:00 – 10:00am
10:00 – 11:00		Ejercicios de Silla 10:00 – 11:00 am		Ejercicios de Silla 10:00 – 11:00 am	Zumba 10:00 – 11:00 am
11:00 – 12:00	Zumba en Circuito 11:00 – 12:00 pm		Zumba en Circuito 11:00 – 12:00 pm		PiYo (Pilates/Yoga) 11:00 – 12:00 pm
12:00 – 1:00	Estiramiento y Soltar 12:00pm – 12:30 pm	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	Estiramiento y Soltar 12:00pm – 12:30 pm	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	
1:00 – 2:00	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	 	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)		
2:00 – 3:00					
3:00 – 4:00					
4:00 – 5:00	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)		Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)		<p>* Cada tercer viernes del mes, el espíritu de caminata se cancela y todas las clases avanzan una hora</p> <p>9 am—Zumba 10 am—PiYo</p>
5:00 – 6:00		Zumba 5:00 – 6:00 pm	Ejercicios de Cuerpo total (entrenamiento de intervalos) 5:00 – 6:00 pm	Zumba 5:00 – 6:00 pm	
6:00 – 7:00	Ejercicios Juveniles (edades 6 –17) 6:00PM—7:00PM	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	Ejercicios Juveniles (edades 6 –17) 6:00PM—7:00PM	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	
7:00 – 8:00	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	Entrenamiento Personal (sesiones 1 a 1, sólo con cita)	* Solo en días de “Produce Mobile”