

CARDIO FIT

RUTINAS EN CASA

HORA DE INICIO (FLORIDA, EE.UU.): 9:30 AM



India Fitness



India Fitness by Luisana



@indiafitnessfl



@fitness_indiaoficial



www.indiafitnessfl.com



LISTA DE HORARIOS (NUEVA HORA NOV. 2025)

LUNES, MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES

AMÉRICA

6:30 AM (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

🇺🇸 LOS ÁNGELES, PHOENIX (EE.UU.)

🇲🇽 TIJUANA (MÉXICO)

8:30 AM (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

🇺🇸 CHICAGO (EE.UU.)

🇲🇽 CIUDAD DE MÉXICO,

GUADALAJARA, MONTERREY (MÉXICO)

🇬🇹 GUATEMALA

🇮🇳 HONDURAS

🇸🇻 EL SALVADOR

🇳🇮 NICARAGUA

🇨🇷 COSTA RICA

9:30 AM (MISMA HORA)

🇨🇴 COLOMBIA (BOGOTÁ, MEDELLÍN)

🇪🇨 ECUADOR (QUITO)

🇵🇪 PERÚ (LIMA)

🇵🇦 PANAMÁ

10:30 AM (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

🇻🇪 VENEZUELA (CARACAS)

🇧🇴 BOLIVIA (LA PAZ)

🇩🇴 REPÚBLICA DOMINICANA

🇵🇷 PUERTO RICO

11:30 AM (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

🇦🇷 ARGENTINA (BUENOS AIRES)

🇨🇱 CHILE (SANTIAGO)

🇵🇷 PARAGUAY (ASUNCIÓN)

🇺🇾 URUGUAY

EUROPA

14:30 (2:30 PM) (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

🇬🇧 REINO UNIDO (LONDRES)

🇮🇪 IRLANDA (DUBLÍN)

🇵🇹 PORTUGAL (LISBOA)

🇪🇸 ISLAS CANARIAS (ESPAÑA)

15:30 (3:30 PM) (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

🇪🇸 ESPAÑA (MADRID, BARCELONA)

🇫🇷 FRANCIA (PARÍS)

🇩🇪 ALEMANIA (BERLÍN)

🇮🇹 ITALIA (ROMA)

🇨🇭 SUIZA (ZÚRICH)

ASIA Y AUSTRALIA (¡ATENCIÓN AL CAMBIO DE DÍA!)

22:30 (10:30 PM) (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

🇦🇺 PERTH (AUSTRALIA)

23:30 (11:30 PM) (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

• JAPÓN (TOKIO)

00:30 (12:30 AM) (DEL DÍA SIGUIENTE: MARTES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO)

🇦🇺 BRISBANE (AUSTRALIA)

01:30 (1:30 AM) (DEL DÍA SIGUIENTE: MARTES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO)

🇦🇺 SYDNEY, MELBOURNE (AUSTRALIA)

CARDIO FIT

RUTINAS EN CASA

HORA DE INICIO (FLORIDA, EE.UU.): 8:30 AM



India Fitness



India Fitness by Luisana



@Indiainfitnessfl



@fitness_indiaoficial



www.indiafitnessfl.com



LISTA DE HORARIOS (NUEVA HORA NOV. 2025)

MARTES

AMÉRICA

5:30 AM (MARTES)

LOS ÁNGELES, PHOENIX (EE.UU.)

TIJUANA (MÉXICO)

7:30 AM (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

CHICAGO (EE.UU.)

CIUDAD DE MÉXICO,
GUADALAJARA, MONTERREY (MÉXICO)

GUATEMALA

HONDURAS

EL SALVADOR

NICARAGUA

COSTA RICA

8:30 AM (MISMA HORA)

COLOMBIA (BOGOTÁ, MEDELLÍN)

ECUADOR (QUITO)

PERÚ (LIMA)

PANAMÁ

9:30 AM (MARTES)

VENEZUELA (CARACAS)

BOLIVIA (LA PAZ)

REPÚBLICA DOMINICANA

PUERTO RICO

11:30 AM (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

ARGENTINA (BUENOS AIRES)

CHILE (SANTIAGO)

PARAGUAY (ASUNCIÓN)

URUGUAY

EUROPA

13:30 (1:30 PM) (MARTES)

REINO UNIDO (LONDRES)

IRLANDA (DUBLÍN)

PORTUGAL (LISBOA)

ISLAS CANARIAS (ESPAÑA)

12:30 (2:30 PM) (LUNES, MIÉ, JUE, VIE)

ESPAÑA (MADRID, BARCELONA)

FRANCIA (PARÍS)

ALEMANIA (BERLÍN)

ITALIA (ROMA)

SUIZA (ZÚRICH)

ASIA Y AUSTRALIA (¡ATENCIÓN AL
CAMBIO DE DÍA!)

21:30 (9:30 PM) (MARTES)

PERTH (AUSTRALIA)

22:30 (10:30 PM) (MARTES)

• JAPÓN (TOKIO)

11:30AM (DEL DÍA SIGUIENTE:

BRISBANE (AUSTRALIA)

12:30 (DEL DÍA SIGUIENTE:

SYDNEY, MELBOURNE (AUSTRALIA)