

**HORARIO
ACTIVIDADES
DIRIGIDAS.
DESDE EL 15/01/2024**

CARDIO

TONIFICACIÓN MUSCULAR

CUERPO/MENTE

AGUA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	7:15 - 8:05 S. CICLO CICLO	7:15 - 8:10 SALA 1 BODY PUMP	7:15 - 8:05 S. CICLO CICLO	7:15 - 8:10 SALA 1 BODY PUMP	7:15 - 8:05 S. CICLO CICLO		
08:00	8:30 - 9:20 SALA H G-SHAPE 50'	8:30 - 9:20 SALA 1 GAP 50'	8:30 - 9:20 SALA H G-SHAPE 50'	8:30 - 9:20 SALA 1 GAP 50'	8:30 - 9:20 SALA H G-SHAPE 50'		
09:00	9:00 - 9:50 PISCINA 2 AQUAGYM	9:00 - 9:50 PISCINA 1 AQUAGYM	9:00 - 9:50 PISCINA 2 AQUAGYM	9:00 - 9:50 PISCINA 1 AQUAGYM	9:00 - 9:50 PISCINA 2 AQUAGYM		
	9:30 - 10:20 SALA 1 FITNESS	9:30 - 10:20 SALA 3 PILATES	9:30 - 10:20 SALA 1 FITNESS	9:30 - 10:20 SALA 3 PILATES	9:30 - 10:20 SALA 1 FITNESS		
	9:30 - 10:20 SALA 2 ZUMBA	9:30 - 10:20 SALA 1 FITNESS	9:30 - 10:20 SALA 2 ZUMBA	9:30 - 10:20 SALA 1 FITNESS		9:00 - 9:50 S 3 PILATES	
10:00	10:00-10:50 PISCINA 2 HIDROGIMNASIA	10:00-10:50 PISCINA 2 HIDROGIMNASIA	10:00-10:50 PISCINA 2 HIDROGIMNASIA	10:00-10:50 PISCINA 2 HIDROGIMNASIA	10:00-10:50 PISCINA 2 HIDROGIMNASIA	10:00-10:50 S C CICLO	10:00-10:50 S C CICLO
	10:30 - 11:20 SALA 3 PILATES	10:30 - 11:20 S.H BOX 50'	10:30 - 11:20 SALA 3 PILATES	10:30 - 11:20 S.H BOX 50'	10:30 - 11:20 SALA 3 PILATES	10:30- 11:20 P1 AQUAGYM	10:30- 11:20 P1 AQUAGYM
	10:30 - 11:20 S. CICLO CICLO	10:30 - 11:25 SALA 1 BODY PUMP	10:30 - 11:20 S. CICLO CICLO	10:30 - 11:25 SALA 1 BODY PUMP	10:30 - 11:20 S. CICLO CICLO		
11:00	11:30 - 12:20 SALA 3 YOGA	11:30 - 12:20 S. CICLO CICLO	11:30 - 12:20 SALA 3 YOGA	11:30 - 12:20 S. CICLO CICLO	11:30 - 12:20 SALA 3 YOGA	11:00 - 11:55 S 1 BODY PUMP	11:00 - 11:55 S 1 BODY PUMP
	11:30 - 12:25 SALA 1 BODY PUMP		11:30 - 12:25 SALA 1 BODY PUMP		11:30 - 12:25 SALA 1 BODY PUMP		
12:00						12:10-13:00 S C CICLO	12:10-13:00 S C CICLO
14:00	14:30 - 15:25 SALA 1 BODY PUMP	14:30 - 15:20 S. CICLO CICLO	14:30 - 15:25 SALA 1 BODY PUMP	14:30 - 15:20 S. CICLO CICLO			
	14:30-15:00 PISCINA 1 AQUABDOMEN 30'		14:30-15:00 PISCINA 1 AQUABDOMEN 30'		14:30-15:00 PISCINA 1 AQUABDOMEN 30'		
15:00	15:30 - 16:20 SALA H G-SHAPE 50'	15:30 - 16:20 SALA 3 PILATES	15:30 - 16:20 SALA H G-SHAPE 50'	15:30 - 16:20 SALA 3 PILATES			

1: Sala 1 (planta 2) · 2: Sala 2 (planta 2) · 3: Sala 3 (planta 3) · Sala F (planta 4).
C: Sala Ciclo (planta 2) · P: Piscina (Planta 0) · Sala H (planta 4)

**HORARIO
ACTIVIDADES
DIRIGIDAS.
DESDE EL 15/01/2024**

CARDIO

TONIFICACIÓN MUSCULAR

CUERPO/MENTE

AGUA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
17:00	17:00 - 17:50 SALA 3 PILATES	17:00 - 17:50 SALA 3 ESPALDA SANA	17:00 - 17:50 SALA 3 PILATES	17:00 - 17:50 SALA 3 ESPALDA SANA		
18:00	18:00- 18:15 S. FITNESS CORE 15'		18:00- 18:15 S. FITNESS CORE 15'			
	18:00-18:50 SALA CICLO CICLO	18:00-18:50 SALA CICLO CICLO	18:00-18:50 SALA CICLO CICLO	18:00-18:50 SALA CICLO CICLO	18:00-18:50 SALA CICLO CICLO	
	18:00 - 18:50 SALA H BOX 50'	18:00 - 18:55 SALA 1 BODY PUMP	18:00 - 18:50 SALA H BOX 50'	18:00 - 18:55 SALA 1 BODY PUMP	18:00 - 18:50 SALA 3 PILATES	
	18:00 - 18:50 SALA 1 FITNESS	18:00-18:50 SALA H G-SHAPE 50'	18:00 - 18:50 SALA 1 FITNESS	18:00-18:50 SALA H G-SHAPE 50'		
19:00	19:00- 19:15 S. FITNESS TABATA 15'	19:00- 19:15 S. FITNESS HIIT 15'	19:00- 19:15 S. FITNESS TABATA 15'	19:00- 19:15 S. FITNESS HIIT 15'		
	19:00-19:50 SALA CICLO CICLO	19:00-19:50 SALA CICLO CICLO	19:00-19:50 SALA CICLO CICLO	19:00-19:50 SALA CICLO CICLO	19:00-19:50 SALA CICLO CICLO	
	19:00 - 19:55 SALA 1 BODY PUMP	19:00-19:50 SALA 3 YOGA	19:00 - 19:55 SALA 1 BODY PUMP	19:00-19:50 SALA 3 YOGA	19:00 - 19:50 SALA 2 ZUMBA	
	19:00 - 19:50 SALA 3 PILATES	19:00-19:50 SALA 2 BODY COMBAT	19:00 - 19:50 SALA 3 PILATES	19:00-19:50 SALA 2 BODY COMBAT		
	19:00 - 19:50 SALA 2 ZUMBA	19:00 - 19:50 SALA 1 GAP	19:00 - 19:50 SALA 2 ZUMBA	19:00 - 19:50 SALA 1 GAP		
20:00	20:00- 20:15 S. FITNESS HIIT 15'	20:00-20:15 S. FITNESS CORE 15'	20:00- 20:15 S. FITNESS HIIT 15'	20:00-20:15 S. FITNESS CORE 15'		
	20:00-20:50 SALA CICLO CICLO	20:00-20:50 SALA CICLO CICLO	20:00-20:50 SALA CICLO CICLO	20:00-20:50 SALA CICLO CICLO	20:00-20:50 SALA CICLO CICLO	
	20:00-20:50 PISCINA 2 AQUAGYM	20:00-20:50 PISCINA 2 AQUAGYM	20:00-20:50 PISCINA 2 AQUAGYM	20:00-20:50 PISCINA 2 AQUAGYM	20:00-20:50 PISCINA 2 AQUAGYM	
	20:00-20:50 SALA 3 BODY BALANCE	20:00 - 20:50 SALA H BOX 50'	20:00-20:50 SALA 3 BODY BALANCE	20:00 - 20:50 SALA H BOX 50'	20:00-20:55 SALA 1 BODY PUMP	
	20:00-20:55 SALA 1 BODY PUMP	20:00-20:55 SALA 1 BODY PUMP	20:00-20:55 SALA 1 BODY PUMP	20:00-20:55 SALA 1 BODY PUMP		
	20:00-20:50 SALA H G-SHAPE 50'	20:00-20:50 SALA 3 PILATES	20:00-20:50 SALA H G-SHAPE 50'	20:00-20:50 SALA 3 PILATES		
	20:00 - 20:50 SALA 2 ZUMBA		20:00 - 20:50 SALA 2 ZUMBA			
21:00	21:00 - 21:50 SALA 1 GAP 50'	21:00-21:50 SALA H G-SHAPE 50'	21:00 - 21:50 SALA 1 GAP 50'	21:00 - 21:50 SALA H G-SHAPE 50'		
	21:00 - 21:15 S. FITNESS CROSS 15'	21:00 - 21:15 S. FITNESS TABATA 15'	21:00 - 21:15 S. FITNESS CROSS 15'	21:00 - 21:15 S. FITNESS TABATA 15'		

1: Sala 1 (planta 2) · 2: Sala 2 (planta 2) · 3: Sala 3 (planta 3) · Sala F (planta 4).
C: Sala Ciclo (planta 2) · P: Piscina (Planta 0) · Sala H (planta 4)