

## HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- **CARDIO**
- **TONIFICACIÓN MUSCULAR**
- **CUERPO/MENTE**
- **AGUA**

DESDE EL 18/01/2021

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	7:30 - 8:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	7:30 - 8:25 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	7:30 - 8:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	7:30 - 8:25 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	7:30 - 8:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>		
08:00	8:30 - 9:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	8:30 - 9:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	8:30 - 9:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	8:30 - 9:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	8:30 - 9:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>		
	8:30 - 9:20 HANGAR 3 <b>FIT-GAP</b>		8:30 - 9:20 HANGAR 3 <b>FIT-GAP</b>		8:30 - 9:20 HANGAR 3 <b>FIT-GAP</b>		
09:00	9:15 - 10:00 ZONA SPA <b>HIDROGIMNASIA</b>		9:15 - 10:00 ZONA SPA <b>HIDROGIMNASIA</b>		9:15 - 10:00 ZONA SPA <b>HIDROGIMNASIA</b>	09:30 - 10:20 H1 <b>PILATES</b>	
	9:30 - 10:20 HANGAR 1 <b>YOGA</b>	9:30 - 10:20 Hangar 3 <b>GAP</b>	9:30 - 10:20 HANGAR 1 <b>YOGA</b>	9:30 - 10:20 Hangar 3 <b>GAP</b>	9:30 - 10:20 HANGAR 1 <b>YOGA</b>		
	9:30 - 10:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	9:30 - 10:20 HANGAR 1 <b>ZUMBA</b>	9:30 - 10:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	9:30 - 10:20 HANGAR 1 <b>ZUMBA</b>	9:30 - 10:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>		
	9:30 - 10:20 HANGAR 3 <b>STEP</b>		9:30 - 10:20 HANGAR 3 <b>STEP</b>				
10:00	10:30 - 11:20 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	10:30 - 11:20 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	10:30 - 11:20 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	10:30 - 11:20 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	10:00 - 10:50 PISCINA <b>HIDROGIMNASIA</b>	10:00 - 10:45 BOX <b>BOX 45'</b>	10:00 - 10:50 S.C <b>CICLO</b>
	10:30 - 11:20 HANGAR 3 <b>ZUMBA</b>	10:30 - 11:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	10:30 - 11:20 HANGAR 3 <b>ZUMBA</b>	10:30 - 11:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	10:30 - 11:20 HANGAR 2 <b>BODY BALANCE</b>	10:30 - 11:20 H 3 <b>ZUMBA</b>	10:30 - 11:20 H 3 <b>YOGA</b>
	10:30 - 11:20 LUDO <b>GIMNASIA SUAVE</b>	10:30 - 11:20 LUDO <b>GIMNASIA SUAVE</b>	10:30 - 11:20 LUDO <b>GIMNASIA SUAVE</b>	10:30 - 11:20 LUDO <b>GIMNASIA SUAVE</b>			
	10:30 - 11:20 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	10:30 - 11:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	10:30 - 11:20 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	10:30 - 11:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	10:30 - 11:20 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	10:30 - 11:20 P <b>AQUAGYM</b>	10:30 - 11:20 P <b>AQUAGYM</b>
11:00						11:00 - 11:55 H 1 <b>BODY PUMP</b>	11:00 - 11:55 H 1 <b>BODY PUMP</b>
12:00	12:00 - 12:50 HANGAR 1 <b>FLAMENCO</b>		12:00 - 12:50 HANGAR 1 <b>FLAMENCO</b>			12:10 - 13:00 S.C <b>CICLO</b>	12:00 - 12:50 H 3 <b>B. BALANCE</b>
							12:10 - 13:00 S.C <b>CICLO</b>

1: Hangar 1 (planta 0) · 2: Hangar 2 (planta 2). 3. Hangar 3 (planta 2) · C: Sala ciclo (planta 0)  
F: Sala Fitness (planta 3) · P: Piscina (Planta 1) · Sala Box (planta 0)

**HORARIO DE  
ACTIVIDADES  
DIRIGIDAS**



DESDE EL 18/01/2021

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
14:00	14:30 -15:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	14:30-15:25 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	14:30 -15:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	14:30-15:25 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	14:30 -15:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	
	14:30 - 15:20 PISCINA <b>AQUAGYM</b>		14:30 - 15:20 PISCINA <b>AQUAGYM</b>		14:30 -15:20 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	
15:00	15:30 -16:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	15:30 -16:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	15:30 -16:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	15:30 -16:20 SALA CICLO <b>CICLO</b>	15:30 -16:20 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	
16:00	16:45 - 17:30 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	16:45 - 17:30 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	16:45 - 17:30 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	16:45 - 17:30 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	16:45 - 17:30 PISCINA <b>AQUAGYM</b>	
17:00	17:00 - 17:50 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	17:00 -17:50 HANGAR 1 <b>YOGA</b>	17:00 - 17:50 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	17:00 -17:50 HANGAR 1 <b>YOGA</b>	17:00 - 17:50 HANGAR 1 <b>BODY PUMP</b>	
	17:00 -17:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	17:00 -17:50 HANGAR 3 <b>STEP</b>	17:00 -17:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	17:00 -17:50 HANGAR 3 <b>STEP</b>	17:00 -17:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	
	17:00 -17:50 HANGAR 2 <b>BODY BALANCE</b>	17:00 -17:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	17:00 -17:50 HANGAR 2 <b>BODY BALANCE</b>	17:00 -17:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	17:00 -17:50 HANGAR 2 <b>PILATES</b>	
	17:00- 17:50 BOX <b>BOX 45'</b>	17:00 -17:50 HANGAR 2 <b>ZUMBA</b>	17:00- 17:50 BOX <b>BOX 45'</b>	17:00 -17:50 HANGAR 2 <b>ZUMBA</b>	17:00- 17:50 BOX <b>BOX 45'</b>	
	17:00- 17:50 HANGAR 3 <b>GAP</b>	17:00- 17:50 BOX <b>BOX 45'</b>	17:00- 17:50 HANGAR 3 <b>GAP</b>	17:00- 17:50 BOX <b>BOX 45'</b>		

1: Hangar 1 (planta 0) · 2: Hangar 2 (planta 2). 3. Hangar 3 (planta 2) · C: Sala ciclo (planta 0)  
F: Sala Fitness (planta 3) · P: Piscina (Planta 1) · Sala Box (planta 0)