

# ¿CÓMO RESERVAR TU ACTIVIDAD DIRIGIDA?



## ACTIVIDADES DIRIGIDASO

SPINNING TONIFICACIÓN CUERPO-MENTE COREOGRÁFICAS PISCINA ALTA INTENSIDAD INFANTILES

S1 - SALA 1 S2 - SALA 2 S3 - SALA 3. CICLO SF - SALA FITNESS PP - PISCINA PEQUEÑA

[DESCARGAR PDF](#)

[RESERVAR ACTIVIDADES](#)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00	BODYPUMP - S1 08:15 - 09:15	SPINNING - S3 08:15 - 09:05	BODYPUMP - S1 08:15 - 09:15	SPINNING - S3 08:15 - 09:05			
08:30	AQUAFITNESS - PP 08:30 - 09:15	AQUAFITNESS - PP 08:30 - 09:15	AQUAFITNESS - PP 08:30 - 09:15	AQUAFITNESS - PP 08:30 - 09:15	AQUAFITNESS - PP 08:30 - 09:15		
09:00	AQUAFITNESS - PP 09:15 - 10:00	AQUAFITNESS - PP 09:15 - 10:00	AQUAFITNESS - PP 09:15 - 10:00	AQUAFITNESS - PP 09:15 - 10:00	AQUAFITNESS - PP 09:15 - 10:00		
	PILATES - S2 09:00 - 10:00		PILATES - S2 09:00 - 10:00				
09:30	GAP 30' - S1 09:30 - 10:00	FUNCIONAL FIT- SF 09:30 - 10:00		FUNCIONAL FIT- SF 09:30 - 10:00	BODYPUMP - S1 09:30 - 10:30	FUNCIONAL FIT- SF 09:30 - 10:00	
		GAP - S1 09:30 - 10:15		GAP - S1 09:30 - 10:15			
10:00	BODYCOMBAT - S2 10:00 - 11:00	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45		PILATES - S2 10:00 - 11:00
	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45		ZUMBA - S2 10:15 - 11:15				
	ZUMBA - S1 10:15 - 11:15		BODYCOMBAT - S1 10:00 - 11:00				
10:30	SPINNING - S3 10:45 - 11:35	BODYPUMP - S1 10:30 - 11:30	SPINNING - S3 10:45 - 11:35	SPINNING - S3 10:45 - 11:35	SPINNING - S3 10:45 - 11:30	SPINNING - S3 10:45 - 11:35	
	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	SPINNING - S3 10:45 - 11:35	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	YOGA - S2 10:30 - 11:30			
		YOGA - S2 10:30 - 11:30		AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30			
		AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30		BODYPUMP - S1 10:30 - 11:30			
11:00			CORE 30' - S1 11:15 - 11:45				YOGA - S2 11:00 - 12:00
12:00						BODYPUMP - S1 12:00 - 13:00	
14:00	SPINNING - S3 14:00 - 14:50	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	SPINNING - S3 14:00 - 14:50	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	SPINNING - S3 14:00 - 14:50		
	PILATES - S2 14:00 - 15:00	BODYCOMBAT - S1 14:00 - 15:00	PILATES - S2 14:00 - 15:00	BODYCOMBAT - S1 14:00 - 15:00	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45		
	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	SPINNING - S3 14:00 - 14:50	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	SPINNING - S3 14:00 - 14:50			
15:00	SPINNING - S3 15:15 - 16:05	BODYPUMP - S1 15:15 - 16:15	SPINNING - S3 15:15 - 16:05	BODYPUMP - S1 15:15 - 16:15	SPINNING - S3 15:15 - 16:05		
15:30	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15		AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15				
17:30	ZUMBA - S1 17:30 - 18:20	GAP 30' - S1 17:30 - 18:00	ZUMBA - S1 17:30 - 18:20				

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18:00		<b>BODYPUMP - S1</b> 18:00 - 19:00		<b>BODYPUMP - S1</b> 18:00 - 19:00	<b>CORE 30' - S2</b> 18:00 - 18:30		
		<b>SPINNING - S3</b> 18:00 - 18:50		<b>SPINNING - S3</b> 18:00 - 18:50	<b>ZUMBA - S1</b> 18:00 - 19:00		
18:30	<b>BODYCOMBAT - S1</b> 18:30 - 19:30	<b>PILATES - S2</b> 18:30 - 19:30	<b>BODYCOMBAT - S1</b> 18:30 - 19:30	<b>PILATES - S2</b> 18:30 - 19:30			
	<b>SPINNING - S3</b> 18:30 - 19:20		<b>SPINNING - S3</b> 18:30 - 19:20				
	<b>PILATES - S2</b> 18:30 - 19:30		<b>PILATES - S2</b> 18:30 - 19:30				
19:00		<b>SPINNING - S3</b> 19:00 - 19:50		<b>SPINNING - S3</b> 19:00 - 19:50	<b>SPINNING - S3</b> 19:00 - 19:50		
19:30	<b>SPINNING - S3</b> 19:30 - 20:20	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 19:30 - 20:15	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 19:30 - 20:15	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 19:30 - 20:15	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 19:30 - 20:15		
	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 19:30 - 20:15	<b>CX POWER 30' - S2</b> 19:30 - 20:00	<b>SPINNING - S3</b> 19:30 - 20:20	<b>CX POWER 30' - S2</b> 19:30 - 20:00			
	<b>BODYPUMP - S1</b> 19:30 - 20:30		<b>BODYPUMP - S1</b> 19:30 - 20:30				
	<b>CORE 30' - S2</b> 19:30 - 20:00		<b>CORE 30' - S2</b> 19:30 - 20:00				
20:00	<b>FUNCIONAL FIT- SF</b> 20:00 - 20:30	<b>SPINNING - S3</b> 20:00 - 20:50	<b>FUNCIONAL FIT- SF</b> 20:00 - 20:30	<b>SPINNING - S3</b> 20:00 - 20:50	<b>FUNCIONAL FIT- SF</b> 20:00 - 20:30		
	<b>YOGA - S2</b> 20:00 - 21:00	<b>ESTIRAMIENTOS - S2</b> 20:00 - 20:30	<b>YOGA - S2</b> 20:00 - 21:00	<b>ESTIRAMIENTOS - S2</b> 20:00 - 20:30			

\*Estos horarios podrán ser modificados según las necesidades organizativas del centro deportivo.

## ACTIVIDADES AGUA - CURSOS DE NATACIÓN

BAÑO LIBRE - PISCINA GRANDE    BAÑO LIBRE - PISCINA PEQUEÑA    [ACTIVIDADES DIRIGIDAS](#)    [MATRONATACIÓN](#)    [EDAD DE ORO](#)    [ADULTOS](#)    [JUNIOR](#)    [INFANTIL ESCOLAR](#)    [PREESCOLAR](#)    [BEBÉS](#)    [ADAPTADA INFANTIL](#)    [ALTA TECNIFICACIÓN TERAPÉUTICA](#)

**PP** - PISCINA PEQUEÑA    **PG** - PISCINA GRANDE    **BL** - BAÑO LIBRE

**DESCARGAR PDF**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	<b>BL - PP</b> 07:00 - 08:00	<b>BL - PP</b> 07:00 - 08:15	<b>BL - PP</b> 07:00 - 08:00	<b>BL - PP</b> 07:00 - 08:15			
	<b>BL - PG</b> 07:00 - 08:00	<b>BL - PG</b> 07:00 - 08:00	<b>BL - PG</b> 07:00 - 08:00	<b>BL - PG</b> 07:00 - 08:00			
08:00	<b>BL - PG</b> 08:00 - 08:30	<b>BL - PG</b> 08:00 - 08:30	<b>BL - PG</b> 08:00 - 08:30	<b>BL - PG</b> 08:00 - 08:30	<b>BL - PG</b> 08:00 - 08:30	<b>BL - PG</b> 08:00 - 08:30	
	<b>BL - PP</b> 08:00 - 08:30		<b>BL - PP</b> 08:00 - 08:30				
08:30	<b>BL - PG</b> 08:30 - 09:00	<b>BL - PG</b> 08:30 - 09:00	<b>BL - PG</b> 08:30 - 09:00	<b>BL - PG</b> 08:30 - 09:00	<b>BL - PG</b> 08:30 - 09:00	<b>BL - PG</b> 08:30 - 09:00	<b>BL - PG</b> 08:30 - 09:00
	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 08:30 - 09:15	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 08:30 - 09:15	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 08:30 - 09:15	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 08:30 - 09:15	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 08:30 - 09:15		<b>BL - PP</b> 08:30 - 09:00
09:00	<b>BL - PG</b> 09:00 - 09:30	<b>BL - PG</b> 09:00 - 09:30	<b>BL - PG</b> 09:00 - 09:30	<b>BL - PG</b> 09:00 - 09:30	<b>BL - PG</b> 09:00 - 09:30	<b>BL - PG</b> 09:00 - 09:30	<b>BL - PG</b> 09:00 - 09:30
	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 09:15 - 10:00	<b>ADULTOS - PG</b> 09:15 - 10:00	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 09:15 - 10:00	<b>ADULTOS - PG</b> 09:15 - 10:00	<b>AQUAFITNESS - PP</b> 09:15 - 10:00		<b>BL - PP</b> 09:00 - 09:30
		<b>EDAD DE ORO - PG</b> 09:15 - 10:00		<b>EDAD DE ORO - PG</b> 09:15 - 10:00			
		<b>MATRONATACIÓN - PG</b> 09:15 - 10:00		<b>MATRONATACIÓN - PG</b> 09:15 - 10:00			
		<b>AQUAFITNESS - PP</b> 09:15 - 10:00		<b>AQUAFITNESS - PP</b> 09:15 - 10:00			

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30	BL - PG 09:30 - 10:00	BL - PG 09:30 - 10:00	BL - PG 09:30 - 10:00	BL - PG 09:30 - 10:00	BL - PG 09:30 - 10:00	BL - PG 09:30 - 10:00	BL - PG 09:30 - 10:00
						BEBÉS - PP 09:30 - 10:00	BL - PP 09:30 - 10:00
10:00	BL - PG 10:00 - 10:30	BL - PG 10:00 - 10:30	BL - PG 10:00 - 10:30	BL - PG 10:00 - 10:30	BL - PG 10:00 - 10:30	PREESCOLAR - PP 10:00 - 10:45	BL - PG 10:00 - 10:30
	ADULTOS - PG 10:00 - 10:45	ADULTOS - PG 10:00 - 10:45	ADULTOS - PG 10:00 - 10:45	ADULTOS - PG 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	ESCOLAR - PG 10:00 - 10:45	BL - PP 10:00 - 10:30
	EDAD DE ORO - PG 10:00 - 10:45	EDAD DE ORO - PG 10:00 - 10:45	EDAD DE ORO - PG 10:00 - 10:45	EDAD DE ORO - PG 10:00 - 10:45			
	TERAPÉUTICA - PG 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	TERAPÉUTICA - PG 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45			
	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	TERAPÉUTICA - PG 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	TERAPÉUTICA - PG 10:00 - 10:45			
	MATRONATACIÓN - PG 10:00 - 10:45	MATRONATACIÓN - PG 10:00 - 10:45	MATRONATACIÓN - PG 10:00 - 10:45	MATRONATACIÓN - PG 10:00 - 10:45			
10:30	BL - PG 10:30 - 11:30	BL - PG 10:30 - 11:30	BL - PG 10:30 - 11:30	BL - PG 10:30 - 11:30	BL - PG 10:30 - 11:30	PREESCOLAR - PP 10:45 - 11:30	BL - PG 10:30 - 11:30
	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30		ESCOLAR - PG 10:45 - 11:30	BL - PP 10:30 - 11:30
11:30	BL - PG 11:30 - 12:00	BL - PG 11:30 - 12:00	BL - PG 11:30 - 12:00	BL - PG 11:30 - 12:00	BL - PG 11:30 - 12:00	PREESCOLAR - PP 11:30 - 12:15	BL - PG 11:30 - 12:00
	BL - PP 11:30 - 12:00	BL - PP 11:30 - 12:00		BL - PP 11:30 - 12:00	BL - PP 11:30 - 12:00	ESCOLAR - PG 11:30 - 12:15	BL - PP 11:30 - 12:00
12:00	BL - PG 12:00 - 14:00	BL - PG 12:00 - 14:00	BL - PG 12:00 - 14:00	BL - PG 12:00 - 14:00	BL - PG 12:00 - 14:00	BL - PG 12:15 - 14:00	BL - PG 12:00 - 14:00
	BL - PP 12:00 - 14:00	BL - PP 12:00 - 14:00	BL - PP 12:00 - 14:00	BL - PP 12:00 - 14:00	BL - PP 12:00 - 14:00	BEBÉS - PP 12:15 - 12:45	BL - PP 12:00 - 14:00
12:30						BL - PP 12:45 - 14:00	
14:00	BL - PG 14:00 - 15:30	BL - PG 14:00 - 15:30	BL - PG 14:00 - 15:30	BL - PG 14:00 - 15:30	BL - PG 14:00 - 15:30		
	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45	AQUAFITNESS - PP 14:00 - 14:45		
14:30	BL - PP 14:45 - 15:30	BL - PP 14:45 - 15:30	BL - PP 14:45 - 15:30	BL - PP 14:45 - 15:30	BL - PP 14:45 - 15:30		
15:30	BL - PG 15:30 - 16:00	BL - PG 15:30 - 16:00	BL - PG 15:30 - 16:00	BL - PG 15:30 - 16:00	BL - PG 15:30 - 16:00	PREESCOLAR - PP 15:30 - 16:15	
	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15	BL - PP 15:30 - 16:00	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15	BL - PP 15:30 - 16:00	BL - PP 15:30 - 16:00	ESCOLAR - PG 15:30 - 16:15	
		ADULTOS - PG 15:30 - 16:15		ADULTOS - PG 15:30 - 16:15			
		ALTA TECNIF. - PG 15:30 - 16:30		ALTA TECNIF. - PG 15:30 - 16:30			
16:00	BL - PG 16:00 - 17:00	BL - PG 16:00 - 17:00	BL - PG 16:00 - 17:00	BL - PG 16:00 - 17:00	BL - PG 16:00 - 17:00	PREESCOLAR - PP 16:15 - 17:00	
	BL - PP 16:15 - 17:00		BL - PP 16:15 - 17:00			ESCOLAR - PG 16:15 - 17:00	
17:00	BL - PG 17:00 - 17:30	BL - PG 17:00 - 17:30	BL - PG 17:00 - 17:30	BL - PG 17:00 - 17:30	BL - PG 17:00 - 17:30	BL - PG 17:00 - 17:30	
	BL - PP 17:00 - 17:30	BL - PP 17:00 - 17:30	BL - PP 17:00 - 17:30	BL - PP 17:00 - 17:30	BL - PP 17:00 - 17:30	BEBÉS - PP 17:00 - 17:30	BL - PP 17:00 - 17:30
17:30	PREESCOLAR - PP 17:30 - 18:15	PREESCOLAR - PP 17:30 - 18:15	PREESCOLAR - PP 17:30 - 18:15	PREESCOLAR - PP 17:30 - 18:15	PREESCOLAR - PP 17:30 - 18:15	PREESCOLAR - PP 17:30 - 18:15	BL - PG 17:30 - 18:00
	ESCOLAR - PG 17:30 - 18:15	ESCOLAR - PG 17:30 - 18:15	ESCOLAR - PG 17:30 - 18:15	ESCOLAR - PG 17:30 - 18:15	ESCOLAR - PG 17:30 - 18:15	ESCOLAR - PG 17:30 - 18:15	BL - PP 17:30 - 18:00
18:00	PREESCOLAR - PP 18:15 - 19:00	PREESCOLAR - PP 18:15 - 19:00	PREESCOLAR - PP 18:15 - 19:00	PREESCOLAR - PP 18:15 - 19:00	PREESCOLAR - PP 18:15 - 19:00	PREESCOLAR - PP 18:15 - 19:00	BL - PG 18:00 - 19:00
	ESCOLAR - PG 18:15 - 19:00	ESCOLAR - PG 18:15 - 19:00	ESCOLAR - PG 18:15 - 19:00	ESCOLAR - PG 18:15 - 19:00	ESCOLAR - PG 18:15 - 19:00	ESCOLAR - PG 18:15 - 19:00	BL - PP 18:00 - 19:00

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
19:00	BL - PG 19:00 - 19:30	BL - PG 19:00 - 19:30	BL - PG 19:00 - 19:30	BL - PG 19:00 - 19:30	BL - PG 19:00 - 19:30	BL - PG 19:00 - 19:30	
	JUNIOR - PG 19:00 - 20:00	INFANTIL - PG 19:00 - 20:00	BEBÉS - PP 19:00 - 19:30	INFANTIL - PG 19:00 - 20:00	BEBÉS - PP 19:00 - 19:30	BL - PP 19:00 - 19:30	
			ADAPTADA INFANTIL - PG 19:00 - 19:45		ALTA TECNIF. - PG 19:00 - 20:00		
		JUNIOR - PG 19:00 - 20:00					
19:30	BL - PG 19:30 - 20:00	BL - PG 19:30 - 20:00	BL - PG 19:30 - 20:00	BL - PG 19:30 - 20:00	BL - PG 19:30 - 20:00	BL - PG 19:30 - 20:00	
	AQUAFITNESS - PP 19:30 - 20:15	AQUAFITNESS - PP 19:30 - 20:15	AQUAFITNESS - PP 19:30 - 20:15	AQUAFITNESS - PP 19:30 - 20:15	AQUAFITNESS - PP 19:30 - 20:15	BL - PP 19:30 - 20:00	
20:00	BL - PG 20:00 - 21:00	BL - PG 20:00 - 21:00	BL - PG 20:00 - 21:00	BL - PG 20:00 - 21:00	BL - PG 20:00 - 21:00		
	ADULTOS - PG 20:00 - 20:45	ADULTOS - PG 20:00 - 20:45	ADULTOS - PG 20:00 - 20:45	ADULTOS - PG 20:00 - 20:45			
	MATRONATACIÓN - PG 20:00 - 20:45	ALTA TECNIF. - PG 20:00 - 21:00	MATRONATACIÓN - PG 20:00 - 20:45	ALTA TECNIF. - PG 20:00 - 21:00			
	ALTA TECNIF. - PG 20:00 - 21:00		ALTA TECNIF. - PG 20:00 - 21:00				
	TERAPÉUTICA - PG 20:00 - 20:45		TERAPÉUTICA - PG 20:00 - 20:45				
21:00	BL - PG 21:00 - 22:00	BL - PG 21:00 - 22:00	BL - PG 21:00 - 22:00	BL - PG 21:00 - 22:00	BL - PG 21:00 - 22:00		
	BL - PP 21:00 - 22:00	BL - PP 21:00 - 22:00	BL - PP 21:00 - 22:00	BL - PP 21:00 - 22:00	BL - PP 21:00 - 22:00		

\*Estos horarios podrán ser modificados según las necesidades organizativas del centro deportivo.