

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2019

SPINNING TONIFICACIÓN CUERPO-MENTE COREOGRÁFICAS PISCINA ALTA
INTENSIDAD

Consulta el **HORARIO** de **AGOSTO** haciendo click [aquí](#).

DESCARGAR PDF

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	AQUAFITNESS - PP 07:10 - 07:55	BODYCOMBAT - S3 07:10 - 08:10	SPINNING - S1 07:10 - 08:00	BODYCOMBAT - S3 07:10 - 08:10	BODYPUMP - S3 07:10 - 08:10		
	FUNCIONAL FIT - SF 07:10 - 07:40		AQUAFITNESS - PP 07:10 - 07:55		AQUAFITNESS - PP 07:10 - 07:55		
	SPINNING - S1 07:10 - 08:00		BODYPUMP - S3 07:10 - 08:10		SPINNING - S1 07:10 - 08:00		
08:00	SPINNING - S1 08:15 - 09:05	PILATES - S3 08:15 - 09:15	GAP FITNESS - S3 08:15 - 09:15	PILATES - S3 08:15 - 09:15	SPINNING - S1 08:15 - 09:05		
	GAP FITNESS - S3 08:15 - 09:15	FUNCIONAL FIT - SF 08:15 - 08:45	AQUAFITNESS - PP 08:15 - 09:00	AQUAFITNESS - PP 08:15 - 09:00	AQUAFITNESS - PP 08:15 - 09:00		
	AQUAFITNESS - PP 08:15 - 09:00	AQUAFITNESS - PP 08:15 - 09:00	SPINNING - S1 08:15 - 09:05	FUNCIONAL FIT - SF 08:15 - 08:45	BODYBALANCE - S3 08:15 - 09:15		
09:00	FUNCIONAL FIT - SF 09:15 - 09:45	AQUAFITNESS - PP 09:15 - 10:00	FUNCIONAL FIT - SF 09:15 - 09:45	AQUAFITNESS - PP 09:15 - 10:00		AQUAFITNESS - PP 09:00 - 09:45	
09:30	ZUMBA - S3 09:30 - 10:30	BODYBALANCE - S3 09:30 - 10:30	ZUMBA - S3 09:30 - 10:30	BODYENERGY - S3 09:30 - 10:30	ZUMBA - S3 09:30 - 10:30		
	YOGA - S2 09:30 - 10:30	COMBO - S3 09:30 - 10:30	YOGA - S2 09:30 - 10:30	COMBO - S3 09:30 - 10:30	TAI CHI - S2 09:30 - 10:30		
10:00	SPINNING - S1 10:00 - 10:50	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	SPINNING - S1 10:00 - 10:50	BODYTONIC - S3 10:00 - 11:00	
	AQUAFITNESS - PP 10:00 - 10:45	FLAMENCO FIT - S2 10:00 - 11:00	SPINNING - S1 10:00 - 10:50	FLAMENCO FIT - S2 10:00 - 11:00	ESPALDA SANA - S2 10:00 - 11:00		
10:30	PILATES - S3 10:30 - 11:30	BODYPUMP - S3 10:30 - 11:30	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	BODYPUMP - S3 10:30 - 11:30	PILATES - S3 10:30 - 11:30		
	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	PILATES - S3 10:30 - 11:30	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30	AQUAFITNESS - PP 10:45 - 11:30		
11:30	GAP FITNESS - S3 11:30 - 12:30	AQUAFITNESS - PP 11:30 - 12:15	AQUAFITNESS - PP 11:30 - 12:15	AQUAFITNESS - PP 11:30 - 12:15	AQUAFITNESS - PP 11:30 - 12:15		
	AQUAFITNESS - PP 11:30 - 12:15		GAP FITNESS - S3 11:30 - 12:30				
12:00		CORE 30' - S3 12:00 - 12:30		CORE 30' - S3 12:00 - 12:30		YOGA - S3 12:00 - 13:00	
13:30	EXPRESS 40' - S2 13:30 - 14:10		EXPRESS 40' - S2 13:30 - 14:10		FUNCIONAL FIT - SF 13:30 - 14:00		
14:00		SPINNING - S1 14:15 - 15:05		SPINNING - S1 14:15 - 15:05			
14:30	SPINNING - S1 14:30 - 15:20	FUNCIONAL FIT - SF 14:30 - 15:00	SPINNING - S1 14:30 - 15:20	FUNCIONAL FIT - SF 14:30 - 15:00	SPINNING - S1 14:30 - 15:20		
	BODYCOMBAT - S2 14:30 - 15:30		BODYCOMBAT - S2 14:30 - 15:30				

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15:30	PILATES - S3 15:30 - 16:30	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15	PILATES - S3 15:30 - 16:30	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15	PILATES - S3 15:30 - 16:30		
	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15	BODYPUMP - S3 15:30 - 16:30	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15	SPINNING - S1 15:30 - 16:20	AQUAFITNESS - PP 15:30 - 16:15		
	SPINNING - S1 15:30 - 16:20	SPINNING - S1 15:30 - 16:20	SPINNING - S1 15:30 - 16:20	BODYPUMP - S3 15:30 - 16:30	SPINNING - S1 15:30 - 16:20		
16:00	AQUAFITNESS - PP 16:15 - 17:00	AQUAFITNESS - PP 16:15 - 17:00	AQUAFITNESS - PP 16:15 - 17:00	AQUAFITNESS - PP 16:15 - 17:00	AQUAFITNESS - PP 16:15 - 17:00		
	HIPOPRESIVOS - S2 16:15 - 17:15		HIPOPRESIVOS - S2 16:15 - 17:15				
17:00	CORE 30' - S3 17:00 - 17:30	EXPRESS 40' - S3 17:00 - 17:40	CORE 30' - S3 17:00 - 17:30	EXPRESS 40' - S3 17:00 - 17:40			
17:30	ESPALDA SANA - S2 17:30 - 18:30		ESPALDA SANA - S2 17:30 - 18:30				
18:00	PILATES - S3 18:00 - 19:00	ZUMBA - S3 18:00 - 19:00	PILATES - S3 18:00 - 19:00	ZUMBA - S3 18:00 - 19:00	BODYBALANCE - S3 18:00 - 19:00		
		HIPOPRESIVOS - S2 18:00 - 19:00		HIPOPRESIVOS - S2 18:00 - 19:00			
		SPINNING - S1 18:00 - 18:50		SPINNING - S1 18:00 - 18:50			
18:30	RADIKAL - S2 18:30 - 19:30		RADIKAL - S2 18:30 - 19:30		SPINNING - S1 18:30 - 19:20		
19:00	FUNCIONAL FIT - SF 19:00 - 19:30	HIIT 40' - S3 19:00 - 19:40	SPINNING - S1 19:00 - 19:50	HIIT 40' - S3 19:00 - 19:40	BODYCOMBAT - S2 19:00 - 20:00		
	SPINNING - S1 19:00 - 19:50	YOGA - S2 19:00 - 20:00	FUNCIONAL FIT - SF 19:00 - 19:30	YOGA - S2 19:00 - 20:00			
	BODYCOMBAT - S2 19:00 - 20:00	SPINNING - S1 19:00 - 19:50	BODYBALANCE - S3 19:00 - 20:00	SPINNING - S1 19:00 - 19:50			
19:30	FUNCIONAL FIT - SF 19:30 - 20:00	AQUAFITNESS - PP 19:45 - 20:30	FUNCIONAL FIT - SF 19:30 - 20:00	AQUAFITNESS - PP 19:45 - 20:30	AQUAFITNESS - PP 19:30 - 20:15		
	STEP ATLÉTICO - S3 19:30 - 20:30		STEP ATLÉTICO - S3 19:30 - 20:30		SPINNING - S1 19:30 - 20:20		
20:00	ZUMBA - S2 20:00 - 21:00	PILATES - S3 20:00 - 21:00	ZUMBA - S2 20:00 - 21:00	PILATES - S3 20:00 - 21:00	PILATES - S3 20:00 - 21:00		
	AQUAFITNESS - PP 20:00 - 20:45	DANZAS URBANAS - S2 20:00 - 21:00	AQUAFITNESS - PP 20:00 - 20:45	DANZAS URBANAS - S2 20:00 - 21:00	FUNCIONAL FIT - SF 20:00 - 20:30		
	SPINNING - S1 20:00 - 20:50	SPINNING - S1 20:00 - 20:50	SPINNING - S1 20:00 - 20:50	SPINNING - S1 20:00 - 20:50			
		FUNCIONAL FIT - SF 20:00 - 20:30		FUNCIONAL FIT - SF 20:00 - 20:30			
20:30	BODYPUMP - S3 20:30 - 21:30		BODYPUMP - S3 20:30 - 21:30				
21:00	CORE 30' - S2 21:00 - 21:30	SPINNING - S1 21:00 - 21:50	CORE 30' - S2 21:00 - 21:30	SPINNING - S1 21:00 - 21:50	HIPOPRESIVOS - S2 21:00 - 21:40		

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

CÓMO RESERVAR TU ACTIVIDAD