

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	SPINNING - S2 07:05 - 07:55	SINERGY - SF 07:05 - 07:35	SPINNING - S2 07:05 - 07:55	SINERGY - SF 07:05 - 07:35	SPINNING - S2 07:05 - 07:55		
	BODYCOMBAT-S1 07:05 - 08:05	GAP - S1 07:05 - 07:50	BODYCOMBAT-S1 07:05 - 08:05	GAP - S1 07:05 - 07:50	SINERGY - SF 07:05 - 08:35		
07:30		SINERGY - SF 07:35 - 08:05		SINERGY - SF 07:35 - 08:05			
08:00	AQUAFITNESS 08:15 - 09:00	SPINNING - S2 08:05 - 08:55	AQUAFITNESS 08:15 - 09:00	SPINNING - S2 08:05 - 08:55	AQUAFITNESS 08:15 - 09:00		
08:30		HIPOPRESIVOS -S1 08:45 - 09:30		HIPOPRESIVOS -S1 08:45 - 09:30			
09:00	SPINNING - S2 09:15 - 10:05		SPINNING - S2 09:15 - 10:05		STEP - S1 09:15 - 10:15		
	SINERGY - SF 09:15 - 09:45		SINERGY - SF 09:15 - 09:45		SINERGY - SF 09:15 - 09:45		
	AQUAFITNESS 09:15 - 10:00		AQUAFITNESS 09:15 - 10:00				
	STEP - S1 09:15 - 10:15		BODYPOWER -S1 09:15 - 10:15				
09:30	LATINOS - S3 09:30 - 10:30	YOGA - S3 09:30 - 10:30	LATINOS - S3 09:30 - 10:30	YOGA - S3 09:30 - 10:30			
		RADIKAL - S1 09:30 - 10:30		RADIKAL - S1 09:30 - 10:30			
				RUNNING CLUB - SF 09:30 - 10:30			
10:00	AQUAFITNESS 10:00 - 10:45	AQUACOMBAT 10:00 - 10:45	AQUAFITNESS 10:00 - 10:45	AQUACOMBAT 10:00 - 10:45	BODYPOWER -S1 10:15 - 11:15	ZUMBA - S1 10:00 - 11:00	SINERGY - SF 10:00 - 10:30
	GAP - S1 10:15 - 11:00	SPINNING - S2 10:00 - 10:50	GAP - S1 10:15 - 11:00	SPINNING - S2 10:00 - 10:50	SPINNING - S2 10:00 - 10:50	SINERGY - SF 10:00 - 10:30	
10:30	BODYCOMBAT-S3 10:30 - 11:30	ZUMBA - S1 10:30 - 11:30	BODYCOMBAT-S3 10:30 - 11:30	ZUMBA - S1 10:30 - 11:30	EXPRESS 40' - S3 10:30 - 11:10		SPINNING - S2 10:45 - 11:35
		BALANCE - S3 10:30 - 11:30		ESTIRAMIENTOS-S3 10:30 - 11:30			
11:00	PILATES - S1 11:00 - 12:00		PILATES - S1 11:00 - 12:00			BODYPOWER - S1 11:00 - 12:00	AQUAFITNESS 11:00 - 11:45
11:30	CORE 30' - S3 11:30 - 12:00	AQUAFITNESS 11:30 - 12:15	CORE 30' - S3 11:30 - 12:00	AQUAFITNESS 11:30 - 12:15	AQUACOMBAT 11:30 - 12:15		
		HIPOPRESIVOS -S1 11:30 - 12:15		HIPOPRESIVOS -S1 11:30 - 12:15	PILATES - S1 11:30 - 12:30		
12:00	SINERGY - SF 12:00 - 12:30		SINERGY - SF 12:00 - 12:30			SPINNING - S2 12:00 - 12:50	GAP - S1 12:00 - 12:45
13:30	AQUAFITNESS 13:30 - 14:15	SINERGY - SF 13:30 - 14:00	AQUAFITNESS 13:30 - 14:15	SINERGY - SF 13:30 - 14:00			
			HIPOPRESIVOS -S3 13:30 - 14:15				
14:00	PILATES - S1 14:15 - 15:15	SPINNING - S2 14:00 - 14:50	PILATES - S1 14:15 - 15:15	BODYENERGY - S1 14:15 - 15:15	SINERGY - SF 14:00 - 14:30		
		BODYENERGY - S1 14:15 - 15:15					
14:30	SPINNING - S2 14:30 - 15:20	RUNNING CLUB - SF 14:30 - 15:30	SPINNING - S2 14:30 - 15:20	SPINNING - S2 14:30 - 15:20	SPINNING - S2 14:30 - 15:20		
	ZUMBA - S3 14:30 - 15:30		ZUMBA - S3 14:30 - 15:30				
15:00		BODYPOWER -S1 15:15 - 16:15		BODYPOWER -S1 15:15 - 16:15			
15:30	SPINNING - S2 15:30 - 16:20	SINERGY - SF 15:30 - 16:00	SPINNING - S2 15:30 - 16:20	SINERGY - SF 15:30 - 16:00	AQUACOMBAT 15:30 - 16:15		
	BODYCOMBAT-S1 15:30 - 16:30	SPINNING - S2 15:30 - 16:20	BODYCOMBAT-S1 15:30 - 16:30	SPINNING - S2 15:30 - 16:20	SPINNING - S2 15:30 - 16:20		
	AQUAFITNESS 15:30 - 16:15		AQUAFITNESS 15:30 - 16:15	YOGA - S3 15:30 - 16:30	STEP - S1 15:30 - 16:30		

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:00		AQUAFITNESS 16:15 - 17:00 GAP - S1 16:15 - 17:00		AQUAFITNESS 16:15 - 17:00 GAP - S1 16:15 - 17:00			
17:00	EXPRESS 40' - S1 17:15 - 17:55	HIPOPRESIVOS -S1 17:15 - 18:00	EXPRESS 40' - S1 17:15 - 17:55	HIPOPRESIVOS -S1 17:15 - 18:00			
17:30	SINERGY - SF 17:30 - 18:00 GIM. RÍTMICA - S3 17:30 - 18:15	MINI ZUMBA - S3 17:30 - 18:15	SINERGY - SF 17:30 - 18:00 GIM. RÍTMICA - S3 17:30 - 18:15	MINI ZUMBA - S3 17:30 - 18:15	SINERGY - SF 17:30 - 18:00 KIDFIT - S1 17:30 - 18:15 YOUNGFIT - S3 17:30 - 18:15	SINERGY - SF 17:30 - 18:00	
18:00	ZUMBA - S1 18:00 - 19:00 GAP - S3 18:15 - 19:00 SPINNING - S2 18:00 - 18:50	LATINOS - S1 18:00 - 19:00 AQUAFITNESS 18:15 - 19:00	ZUMBA - S1 18:00 - 19:00 GAP - S3 18:15 - 19:00 RUNNING CLUB - SF 18:00 - 19:00 SPINNING - S2 18:00 - 18:50	LATINOS - S1 18:00 - 19:00 AQUAFITNESS 18:15 - 19:00		AQUAFITNESS 18:15 - 19:00	
18:30		TAI CHI - S3 18:30 - 19:30		ESTIRAMIENTOS-S3 18:30 - 19:30	TAI CHI - S3 18:30 - 19:30		
19:00	YOGA - S3 19:00 - 20:00 SPINNING - S2 19:00 - 19:50 AQUAFITNESS 19:00 - 19:45 HIIT - S1 19:00 - 19:35	BODYENERGY - S1 19:00 - 20:00 SPINNING - S2 19:00 - 19:50	YOGA - S3 19:00 - 20:00 SPINNING - S2 19:00 - 19:50 HIIT - S1 19:00 - 19:35	BODYENERGY - S1 19:00 - 20:00 SPINNING - S2 19:00 - 19:50	BODYPOWER -S1 19:00 - 20:00 SPINNING - S2 19:00 - 19:50 SINERGY - SF 19:00 - 19:30		
19:30	CORE 30' - S1 19:35 - 20:00	PILATES - S3 19:30 - 20:30 AQUACOMBAT 19:45 - 20:30	CORE 30' - S1 19:35 - 20:00	AQUACOMBAT 19:45 - 20:30 PILATES - S3 19:30 - 20:30	AQUAFITNESS 19:45 - 20:30 PILATES - S3 19:30 - 20:30		
20:00	BODYPOWER -S1 20:00 - 21:00 SPINNING - S2 20:00 - 20:50 DANZAS URB - S3 20:00 - 21:00	SPINNING - S2 20:00 - 20:50 ZUMBA - S1 20:00 - 21:00	BODYPOWER -S1 20:00 - 21:00 SPINNING - S2 20:00 - 20:50 DANZAS URB - S3 20:00 - 21:00	SPINNING - S2 20:00 - 20:50 ZUMBA - S1 20:00 - 21:00	BODYCOMBAT-S1 20:00 - 21:00		
20:30		BODYCOMBAT-S3 20:30 - 21:30 SINERGY - SF 20:30 - 21:00		BODYCOMBAT-S3 20:30 - 21:30 SINERGY - SF 20:30 - 21:00			
21:00	STEP - S1 21:00 - 22:00 YOGA - S3 21:00 - 21:50	BODYPOWER -S1 21:00 - 22:00	YOGA - S3 21:00 - 21:50	BODYPOWER -S1 21:00 - 22:00			
21:30		HIPOPRESIVOS 30'-S3 21:30 - 22:00		HIPOPRESIVOS 30'-S3 21:30 - 22:00			

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

SPINNING TONIFICACIÓN CUERPO-MENTE COREOGRÁFICAS PISCINA

ALTA INTENSIDAD INFANTILES RUNNING CLUB

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