

HORARIO  
ACTIVIDADES  
DIRIGIDAS.  
DESDE EL 03/08/2026

CARDIO  
TONIFICACIÓN MUSCULAR  
CUERPO/MENTE  
AGUA

| HORA  | LUNES                             | MARTES                                 | MIÉRCOLES                               | JUEVES                                | VIERNES                                | SÁBADO                        | DOMINGO                      |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 07:00 | 7:15 - 8:05 S. CICLO<br>CICLO     | 7:15 - 8:10 SALA 1<br>BODY PUMP        | 7:15 - 8:05 S. CICLO<br>CICLO           | 7:15 - 8:10 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY | 7:15 - 8:05 S. CICLO<br>CICLO          |                               |                              |
| 09:00 | 9:30 - 10:20 PISCINA 1<br>AQUAGYM | 9:30 - 10:20 PISCINA 1<br>AQUAGYM      | 9:30 - 10:20 PISCINA 1<br>AQUAGYM       | 9:30 - 10:20 PISCINA 1<br>AQUAGYM     | 9:30 - 10:20 PISCINA 1<br>AQUAGYM      |                               |                              |
|       | 9:30 - 10:20 SALA 1<br>FITNESS    | 9:30 - 10:20 SALA 3<br>PILATES         | 9:30 - 10:20 SALA 1<br>FITNESS          | 9:30 - 10:20 SALA 3<br>PILATES        | 9:30 - 10:20 SALA 1<br>FITNESS         |                               |                              |
|       | 9:30 - 10:20 SALA 2<br>ZUMBA      | 9:30 - 10:35 SALA 1<br>FITNESS         | 9:30 - 10:20 SALA 2<br>ZUMBA            | 9:30 - 10:20 SALA 1<br>FITNESS        |                                        |                               |                              |
| 10:00 | 10:30 - 11:20 SALA 3<br>PILATES   | 10:30 -11:20 S.H<br>HYROX              | 10:30 - 11:20 SALA 3<br>PILATES         | 10:30 -11:20 S.H<br>HYROX             | 10:30 - 11:20 SALA 3<br>PILATES        | 10:00-10:50 S C<br>CICLO      | 10:00-10:50 S C<br>CICLO     |
|       | 10:30 -11:20 S. CICLO<br>CICLO    | 10:30 -11:25 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY | 10:30 -11:20 S. CICLO<br>CICLO          | 10:30 -11:25 SALA 1<br>BODY PUMP      | 10:30 -11:20 S. CICLO<br>CICLO         | 10:30- 11:20 P1<br>AQUAGYM    | 10:30-11:20 P1<br>AQUAGYM    |
| 11:00 | 11:30 -12:20 SALA 3<br>YOGA       | 11:30 -12:20 S. CICLO<br>CICLO         | 11:30 -12:20 SALA 3<br>YOGA             | 11:30 -12:20 S. CICLO<br>CICLO        | 11:30 -12:20 SALA 3<br>YOGA            | 11:00 -11:55 S 1<br>BODY PUMP | 11:00-11:55 S 1<br>BODY PUMP |
|       | 11:30 -12:25 SALA 1<br>BODY PUMP  |                                        | 11:30 -12:25 SALA 1<br>BODY PUMP        |                                       | 11:30 -12:25 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY |                               |                              |
| 12:00 |                                   |                                        |                                         |                                       |                                        | 12:10-13:00 S C<br>CICLO      | 12:10-13:00 S C<br>CICLO     |
| 13:00 |                                   |                                        |                                         |                                       |                                        |                               | 13:00-13:50 S.H<br>HYROX     |
| 14:00 | 14:30 - 15:25 SALA 1<br>BODY PUMP | 14:30 -15:20 S. CICLO<br>CICLO         | 14:30 - 15:25 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY | 14:30 -15:20 S. CICLO<br>CICLO        |                                        |                               |                              |

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 03/08/2026

CARDIO  
TONIFICACIÓN MUSCULAR  
CUERPO/MENTE  
AGUA

| HORA  | LUNES                                   | MARTES                                  | MIÉRCOLES                               | JUEVES                                  | VIERNES                            | SÁBADO |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|--------|
| 17:00 | 17:00 - 17:50 SALA 3<br>PILATES         |                                         | 17:00 - 17:50 SALA 3<br>PILATES         |                                         |                                    |        |
| 18:00 | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br>CICLO  |        |
|       | 18:00 - 18:50 SALA 1<br>FITNESS         | 18:00 - 18:55 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY | 18:00 - 18:50 SALA 1<br>FITNESS         | 18:00 - 18:55 SALA 1<br>BODY PUMP       |                                    |        |
|       |                                         | 18:00 - 18:50 SALA H<br>HYROX           |                                         | 18:00 - 18:50 SALA H<br>HYROX           |                                    |        |
| 19:00 | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 19:00 - 19:55 SALA 1<br>BODY PUMP  |        |
|       | 19:00 - 19:55 SALA 1<br>BODY PUMP       | 19:00 - 19:50 SALA 3<br>YOGA            | 19:00 - 19:55 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY | 19:00 - 19:50 SALA 3<br>YOGA            |                                    |        |
|       | 19:00 - 19:50 SALA 3<br>PILATES         | 19:00 - 19:50 SALA 1<br>GAP             | 19:00 - 19:50 SALA 3<br>PILATES         | 19:00 - 19:50 SALA 1<br>GAP             |                                    |        |
|       | 19:00 - 19:50 SALA 2<br>ZUMBA           | 19:00 - 19:50 SALA H<br>HYROX           | 19:00 - 19:50 SALA 2<br>ZUMBA           | 19:00 - 19:50 SALA H<br>HYROX           |                                    |        |
| 20:00 | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br>CICLO       | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br>CICLO  |        |
|       | 20:00 - 20:50 PISCINA 1<br>AQUAGYM      | 20:00 - 20:50 PISCINA 1<br>AQUAGYM      | 20:00 - 20:50 PISCINA 1<br>AQUAGYM      | 20:00 - 20:50 PISCINA 1<br>AQUAGYM      | 20:00 - 20:50 PISCINA 1<br>AQUAGYM |        |
|       | 20:00 - 20:50 SALA 3<br>BODY BALANCE    | 20:00 - 20:55 SALA 1<br>BODY PUMP       | 20:00 - 20:50 SALA 3<br>BODY BALANCE    | 20:00 - 20:55 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY |                                    |        |
|       | 20:00 - 20:55 SALA 1<br>BODY PUMP HEAVY | 20:00 - 20:50 SALA 3<br>PILATES         | 20:00 - 20:55 SALA 1<br>BODY PUMP       | 20:00 - 20:50 SALA 3<br>PILATES         |                                    |        |
|       | 20:00 - 20:50 SALA H<br>HYROX           |                                         | 20:00 - 20:50 SALA H<br>HYROX           |                                         |                                    |        |
| 21:00 | 21:00 - 21:50 SALA H<br>HYROX           | 21:00 - 21:50 SALA H<br>HYROX           | 21:00 - 21:50 SALA H<br>HYROX           | 21:00 - 21:50 SALA H<br>HYROX           |                                    |        |

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)