

**HORARIO  
ACTIVIDADES  
DIRIGIDAS.  
DESDE EL 22/03/2021**

**CARDIO**

**TONIFICACIÓN MUSCULAR**

**CUERPO/MENTE**

**AGUA**

| HORA  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES                                      | JUEVES   | VIERNES                                 | SÁBADO                               | DOMINGO                              |
|-------|--|--|--|--|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 07:00 | 7:15 - 8:05 S. CICLO<br><b>CICLO</b>           | 7:15 - 8:10 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>         | 7:15 - 8:05 S. CICLO<br><b>CICLO</b>           | 7:15 - 8:10 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>         | 7:15 - 8:05 S. CICLO<br><b>CICLO</b>    |                                      |                                      |
| 09:00 | 9:00 - 9:50 PISCINA 2<br><b>AQUAGYM</b>        | 9:00 - 9:50 PISCINA 1<br><b>AQUAGYM</b>        | 9:00 - 9:50 PISCINA 2<br><b>AQUAGYM</b>        | 9:00-9:50 PISCINA 1<br><b>AQUAGYM</b>          | 9:00-9:50 PISCINA 1<br><b>AQUAGYM</b>   |                                      |                                      |
|       | 9:30 - 10:20 SALA 1<br><b>FITNESS</b>          | 9:30 - 10:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>          | 9:30 - 10:20 SALA 1<br><b>FITNESS</b>          | 9:30 - 10:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>          | 9:30 - 10:20 SALA 1<br><b>FITNESS</b>   |                                      |                                      |
|       | 9:45 - 10:35 SALA 2<br><b>ZUMBA</b>            | 9:45 - 10:35 SALA 1<br><b>FITNESS</b>          | 9:45 - 10:35 SALA 2<br><b>ZUMBA</b>            | 9:45 - 10:35 SALA 1<br><b>FITNESS</b>          |   |                                      |                                      |
| 10:00 | 10:00 -10:50 PISCINA 2<br><b>HIDROGIMNASIA</b> | 10:00 -10:50 PISCINA 2<br><b>HIDROGIMNASIA</b> | 10:00 -10:50 PISCINA 2<br><b>HIDROGIMNASIA</b> | 10:00 -10:50 PISCINA 2<br><b>HIDROGIMNASIA</b> |   | 10:00-10:50 S C<br><b>CICLO</b>      | 10:00-10:50 S C<br><b>CICLO</b>      |
|       | 10:30 - 11:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>         | 10:30 -11:20 SALA 2<br><b>FLAMENCO</b>         | 10:30 - 11:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>         | 10:30 -11:20 SALA 2<br><b>FLAMENCO</b>         | 10:30- 11:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>   | 10:30- 11:20 P1<br><b>AQUAGYM</b>    | 10:30- 11:20 P1<br><b>AQUAGYM</b>    |
|       | 10:45 -11:35 S. CICLO<br><b>CICLO</b>          | 10:45 -11:40 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>        | 10:45 -11:35 S. CICLO<br><b>CICLO</b>          | 10:45 -11:40 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>        | 10:45 -11:35 S. CICLO<br><b>CICLO</b>   |                                      |                                      |
| 11:00 | 11:30 -12:20 SALA 3<br><b>YOGA</b>             | 11:00 -11:50 S.H<br><b>BOX 50'</b>             | 11:30 -12:20 SALA 3<br><b>YOGA</b>             | 11:00 -11:50 S.H<br><b>BOX 50'</b>             | 11:30 -12:20 SALA 3<br><b>YOGA</b>      | 11:00 -11:55 S 1<br><b>BODY PUMP</b> | 11:00 -11:55 S.1<br><b>BODY PUMP</b> |
|       | 11:45 -12:40 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>        |  | 11:45 -12:40 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>        |  | 11:45 -12:40 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b> |                                      |                                      |
| 12:00 |  |  |  |  |   | 12:10-13:00 S C<br><b>CICLO</b>      | 12:10-13:00 S. C<br><b>CICLO</b>     |
| 14:00 | 14:30 - 15:25 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>       | 14:30 -15:20 S. CICLO<br><b>CICLO</b>          | 14:30 - 15:25 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>       | 14:30 -15:20 S. CICLO<br><b>CICLO</b>          |   |                                      |                                      |
| 15:00 | 15:30 - 16:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>         | 15:30 - 16:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>         | 15:30 - 16:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>         | 15:30 - 16:20 SALA 3<br><b>PILATES</b>         |   |                                      |                                      |

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 22/03/2021**

**CARDIO**

**TONIFICACIÓN MUSCULAR**

**CUERPO/MENTE**

**AGUA**

| HORA  | LUNES                                       | MARTES                                      | MIÉRCOLES                                   | JUEVES                                      | VIERNES                                   | SÁBADO |
|-------|---|---|---|---|---|--------|
| 17:00 | 17:00 - 17:50 SALA 3<br><b>PILATES</b>      |   | 17:00 - 17:50 SALA 3<br><b>PILATES</b>      |   |   |        |
| 18:00 | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 18:00 - 18:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>  |        |
|       | 18:00 - 18:50 SALA H<br><b>BOX 50'</b>      | 18:00 - 18:55 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 18:00 - 18:50 SALA H<br><b>BOX 50'</b>      | 18:00 - 18:55 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 18:00 - 18:50 SALA 3<br><b>PILATES</b>    |        |
|       | 18:00 - 18:50 SALA 1<br><b>FITNESS</b>      | 18:00 - 18:50 SALA H<br><b>G-SHAPE 50'</b>  | 18:00 - 18:50 SALA 1<br><b>FITNESS</b>      | 18:00 - 18:50 SALA H<br><b>G-SHAPE 50'</b>  |   |        |
| 19:00 | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 19:00 - 19:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>  |        |
|       | 19:00 - 19:50 SALA H<br><b>G-SHAPE 50'</b>  | 19:00 - 19:50 SALA 1<br><b>BODY BALANCE</b> | 19:00 - 19:50 SALA H<br><b>G-SHAPE 50'</b>  | 19:00 - 19:50 SALA 1<br><b>BODY BALANCE</b> | 19:00 - 19:50 SALA 1<br><b>ZUMBA</b>      |        |
|       | 19:00 - 19:55 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 19:00 - 19:50 SALA 3<br><b>YOGA</b>         | 19:00 - 19:55 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 19:00 - 19:50 SALA 3<br><b>YOGA</b>         |   |        |
|       | 19:00 - 19:50 SALA 3<br><b>BODY BALANCE</b> | 19:00 - 19:50 SALA 2<br><b>BODY COMBAT</b>  | 19:00 - 19:50 SALA 3<br><b>BODY BALANCE</b> | 19:00 - 19:50 SALA 2<br><b>BODY COMBAT</b>  |   |        |
|       | 19:00 - 19:50 SALA 2<br><b>ZUMBA</b>        |   | 19:00 - 19:50 SALA 2<br><b>ZUMBA</b>        |   |   |        |
| 20:00 | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>    | 20:00 - 20:50 SALA CICLO<br><b>CICLO</b>  |        |
|       | 20:00 - 20:50 PISCINA 2<br><b>AQUAGYM</b>   | 20:00 - 20:50 PISCINA 2<br><b>AQUAGYM</b>   | 20:00 - 20:50 PISCINA 2<br><b>AQUAGYM</b>   | 20:00 - 20:50 PISCINA 2<br><b>AQUAGYM</b>   | 20:00 - 20:50 PISCINA 2<br><b>AQUAGYM</b> |        |
|       | 20:00 - 20:30 SALA H<br><b>GAP 30'</b>      | 20:00 - 20:50 SALA H<br><b>BOX 50'</b>      | 20:00 - 20:30 SALA H<br><b>GAP 30'</b>      | 20:00 - 20:50 SALA H<br><b>BOX 50'</b>      | 20:00 - 20:50 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>  |        |
|       | 20:00 - 20:50 SALA 3<br><b>PILATES</b>      | 20:00 - 20:50 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 20:00 - 20:50 SALA 3<br><b>PILATES</b>      | 20:00 - 20:50 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    |   |        |
|       | 20:00 - 20:50 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 20:00 - 20:50 SALA 2<br><b>FLAMENCO</b>     | 20:00 - 20:50 SALA 1<br><b>BODY PUMP</b>    | 20:00 - 20:50 SALA 2<br><b>FLAMENCO</b>     |   |        |
|       | 20:00 - 20:50 SALA 2<br><b>BODY COMBAT</b>  | 20:00 - 20:50 SALA 3<br><b>PILATES</b>      | 20:00 - 20:50 SALA 2<br><b>BODY COMBAT</b>  | 20:00 - 20:50 SALA 3<br><b>PILATES</b>      |   |        |
| 21:00 | 21:00 - 21:30 SALA H<br><b>BOX 30'</b>      | 21:00 - 21:30 SALA H<br><b>G-SHAPE 30'</b>  | 21:00 - 21:30 SALA H<br><b>BOX 30'</b>      | 21:00 - 21:30 SALA H<br><b>G-SHAPE 30'</b>  |   |        |

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)