

**HORARIO  
ACTIVIDADES  
DIRIGIDAS.  
DESDE EL 27/04/2026**

**CARDIO**

**TONIFICACIÓN MUSCULAR**

**CUERPO/MENTE**

**AGUA**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	7:15 - 8:05 S. CICLO <b>CICLO</b>	7:15 - 8:10 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>	7:15 - 8:05 S. CICLO <b>CICLO</b>	7:15 - 8:10 SALA 1 <b>BODY PUMP HEAVY</b>			
08:00	8:30 - 9:20 SALA H <b>HYROX</b>	8:30 - 9:20 SALA 1 <b>GAP 50´</b>	8:30 - 9:20 SALA H <b>HYROX</b>	8:30 - 9:20 SALA 1 <b>GAP 50´</b>			
09:00	9:00 - 9:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>	9:00 - 9:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>	9:00 - 9:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>	9:00 - 9:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>			
	9:30 - 10:20 SALA 1 <b>FITNESS</b>	9:30 - 10:20 SALA 3 <b>PILATES</b>	9:30 - 10:20 SALA 1 <b>FITNESS</b>	9:30 - 10:20 SALA 3 <b>PILATES</b>			
	9:30 - 10:20 SALA 2 <b>ZUMBA</b>	9:30 - 10:20 SALA 1 <b>FITNESS</b>	9:30 - 10:20 SALA 2 <b>ZUMBA</b>	9:30 - 10:20 SALA 1 <b>FITNESS</b>	9:00 - 9:50 SALA 3 <b>PILATES</b>	9:00 - 9:50 S 3 <b>PILATES</b>	
10:00	10:00-10:50 PISCINA 2 <b>HIDROGIMNASIA</b>	10:00-10:50 PISCINA 2 <b>HIDROGIMNASIA</b>	10:00-10:50 PISCINA 2 <b>HIDROGIMNASIA</b>	10:00-10:50 PISCINA 2 <b>HIDROGIMNASIA</b>	10:00-10:50 S CICLO <b>CICLO</b>	10:00-10:50 S C <b>CICLO</b>	10:00-10:50 S C <b>CICLO</b>
	10:30 - 11:20 SALA 3 <b>PILATES</b>	10:30 - 11:20 SALA H <b>HYROX</b>	10:30 - 11:20 SALA 3 <b>PILATES</b>	10:30 - 11:20 SALA H <b>HYROX</b>	10:30 - 11:20 PISCINA 1 <b>AQUAGYM</b>	10:30 - 11:20 P1 <b>AQUAGYM</b>	10:30 - 11:20 P1 <b>AQUAGYM</b>
	10:30 - 11:20 S. CICLO <b>CICLO</b>	10:30 - 11:25 SALA 1 <b>BODY PUMP HEAVY</b>	10:30 - 11:20 S. CICLO <b>CICLO</b>	10:30 - 11:25 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>			
11:00	11:30 - 12:20 SALA 3 <b>YOGA</b>	11:30 - 12:20 S. CICLO <b>CICLO</b>	11:30 - 12:20 SALA 3 <b>YOGA</b>	11:30 - 12:20 S. CICLO <b>CICLO</b>	11:00 - 11:55 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>	11:00 - 11:55 S 1 <b>BODY PUMP</b>	11:00 - 11:55 S 1 <b>BODY PUMP</b>
	11:30 - 12:25 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>		11:30 - 12:25 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>				
12:00					12:10-13:00 S CICLO <b>CICLO</b>	12:10-13:00 S C <b>CICLO</b>	12:10-13:00 S C <b>CICLO</b>
13:00							13:10-14:00 S H <b>HYROX</b>
14:00	14:30 - 15:25 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>	14:30 - 15:20 S. CICLO <b>CICLO</b>	14:30 - 15:25 SALA 1 <b>BODY PUMP HEAVY</b>	14:30 - 15:20 S. CICLO <b>CICLO</b>			
15:00	15:30 - 16:20 SALA H <b>HYROX</b>	15:30 - 16:20 SALA 3 <b>PILATES</b>	15:30 - 16:20 SALA H <b>HYROX</b>	15:30 - 16:20 SALA 3 <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 27/04/2026**

CARDIO

TONIFICACIÓN MUSCULAR

CUERPO/MENTE

AGUA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
17:00	17:00 - 17:50 SALA 3 <b>PILATES</b>	17:00 - 17:50 SALA 3 <b>PILATES</b>	17:00 - 17:50 SALA 3 <b>PILATES</b>	17:00 - 17:50 SALA 3 <b>PILATES</b>		
18:00	18:00 - 18:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	18:00 - 18:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	18:00 - 18:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	18:00 - 18:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>		
	18:00 - 18:50 SALA 2 <b>GAP</b>	18:00 - 18:55 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>	18:00 - 18:50 SALA 2 <b>GAP</b>	18:00 - 18:55 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>		
	18:00 - 18:50 SALA BOX <b>BOX</b>	18:00 - 18:50 SALA H <b>HYROX</b>	18:00 - 18:50 SALA BOX <b>BOX</b>	18:00 - 18:50 SALA H <b>HYROX</b>		
	18:00 - 18:50 SALA H <b>HYROX YOUNGSTARS</b>		18:00 - 18:50 SALA H <b>HYROX YOUNGSTARS</b>			
19:00	19:00 - 19:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	19:00 - 19:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	19:00 - 19:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	19:00 - 19:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>		
	19:00 - 19:55 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>	19:00 - 19:50 SALA 3 <b>YOGA</b>	19:00 - 19:55 SALA 1 <b>BODY PUMP HEAVY</b>	19:00 - 19:50 SALA 3 <b>YOGA</b>		
	19:00 - 19:50 SALA 3 <b>PILATES</b>	19:00 - 19:50 SALA 2 <b>BODY COMBAT</b>	19:00 - 19:50 SALA 3 <b>PILATES</b>	19:00 - 19:50 SALA 2 <b>BODY COMBAT</b>		
	19:00 - 19:50 SALA 2 <b>ZUMBA</b>	19:00 - 19:50 SALA 1 <b>GAP</b>	19:00 - 19:50 SALA 2 <b>ZUMBA</b>	19:00 - 19:50 SALA 1 <b>GAP</b>		
		19:00 - 19:50 SALA H <b>HYROX</b>		19:00 - 19:50 SALA H <b>HYROX</b>		
20:00	20:00-20:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	20:00-20:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	20:00-20:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	20:00-20:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>		
	20:00 - 20:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>	20:00 - 20:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>	20:00 - 20:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>	20:00 - 20:50 PISCINA 2 <b>AQUAGYM</b>		
	20:00 - 20:50 SALA 3 <b>BODY BALANCE</b>	20:00-20:50 SALA BOX <b>BOX</b>	20:00 - 20:50 SALA 3 <b>BODY BALANCE</b>	20:00-20:50 SALA BOX <b>BOX</b>		
	20:00 - 20:55 SALA 1 <b>BODY PUMP HEAVY</b>	20:00 - 20:55 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>	20:00 - 20:55 SALA 1 <b>BODY PUMP</b>	20:00 - 20:55 SALA 1 <b>BODY PUMP HEAVY</b>		
	20:00 - 20:50 SALA H <b>HYROX</b>	20:00 - 20:50 SALA 3 <b>PILATES</b>	20:00 - 20:50 SALA H <b>HYROX</b>	20:00 - 20:50 SALA 3 <b>PILATES</b>		
21:00	21:00 - 21:50 SALA H <b>HYROX</b>	21:00 - 21:50 SALA 1 <b>CORE - GLÚTEOS</b>	21:00 - 21:50 SALA H <b>HYROX</b>	21:00 - 21:50 SALA 1 <b>CORE - GLÚTEOS</b>		
	21:00-21:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	21:00 - 21:50 SALA H <b>HYROX</b>	21:00-21:50 SALA CICLO <b>CICLO</b>	21:00 - 21:50 SALA H <b>HYROX</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)