

HORARIO  
ACTIVIDADES  
DIRIGIDAS.  
DESDE EL 01/12/2025

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 - 8:05 S. CICLO<br>CICLO          | 7:15 - 8:10 SALA 1<br>BODY PUMP        | 7:15 - 8:05 S. CICLO<br>CICLO          |                               |                               |
| 08:00 | 8:30 - 9:20 SALA H<br>G-SHAPE 50´      |        | 8:30 - 9:20 SALA H<br>G-SHAPE 50´      | 8:30 - 9:20 SALA 1<br>GAP 50´          | 8:30 - 9:20 SALA H<br>G-SHAPE 50´      |                               |                               |
| 09:00 | 9:00 - 9:50 PISCINA 2<br>AQUAGYM       |        | 9:00 - 9:50 PISCINA 2<br>AQUAGYM       | 9:00 - 9:50 PISCINA 2<br>AQUAGYM       | 9:00 - 9:50 PISCINA 2<br>AQUAGYM       |                               |                               |
|       | 9:30 - 10:20 SALA 1<br>FITNESS         |        | 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 -10:20 SALA 2<br>ZUMBA            | 9:30 - 10:20 SALA 1<br>FITNESS         | 9:30 - 10:20 SALA 3<br>BODY BALANCE    | 9:00 -9:50 S 3<br>PILATES     |                               |
| 10:00 | 10:00-10:50 PISCINA 2<br>HIDROGIMNASIA |        | 10:00-10:50 PISCINA 2<br>HIDROGIMNASIA | 10:00-10:50 PISCINA 2<br>HIDROGIMNASIA | 10:00-10:50 PISCINA 2<br>HIDROGIMNASIA | 10:00-10:50 S C<br>CICLO      | 10:00-10:50 S C<br>CICLO      |
|       | 10:30 - 11:20 SALA 3<br>PILATES        |        | 10:30 - 11:20 SALA 3<br>PILATES        |                                        | 10:30 - 11:20 SALA 3<br>PILATES        | 10:30- 11:20 P1<br>AQUAGYM    | 10:30- 11:20 P1<br>AQUAGYM    |
|       | 10:30 -11:20 S. CICLO<br>CICLO         |        | 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         |                               |                               |
| 11:00 | 11:30 -12:20 SALA 3<br>YOGA            |        | 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       |                               |                               |
| 12:00 |                                        |        |                                        |                                        |                                        | 12:10-13:00 S C<br>CICLO      | 12:10-13:00 S C<br>CICLO      |
| 14:00 |                                        |        |                                        | 14:30 -15:20 S. CICLO<br>CICLO         |                                        |                               |                               |
| 15:00 |                                        |        |                                        | 15:30 - 16:20 SALA 3<br>PILATES        |                                        |                               |                               |

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 01/12/2025

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 H<br>BOX 50´     | 18:00 - 18:55 SALA 1<br>BODY PUMP  | 18:00 - 18:50 SALA 1<br>FITNESS   |        |
|       |       |        | 18:00 - 18:50 SALA 1<br>FITNESS     | 18:00 -18:50 SALA H<br>G-SHAPE 50´ |                                   |        |
| 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 - 19:55 SALA 1<br>BODY PUMP   | 19:00 -19:50 SALA 3<br>YOGA        |                                   |        |
|       |       |        | 19:00 - 19:50 SALA 3<br>PILATES     | 19:00 -19:50 SALA 2<br>BODY COMBAT |                                   |        |
|       |       |        | 19:00 - 19:50 SALA 2<br>ZUMBA       | 19:00 - 19:50 SALA 1<br>GAP        |                                   |        |
| 20:00 |       |        | 20:00-20:50 SALA CICLO<br>CICLO     | 20:00-20:50 SALA CICLO<br>CICLO    | 20:00 -20:55 SALA 1<br>BODY PUMP  |        |
|       |       |        | 20:00 -20:50 PISCINA 2<br>AQUAGYM   | 20:00 -20:50 PISCINA 2<br>AQUAGYM  | 20:00 -20:50 PISCINA 2<br>AQUAGYM |        |
|       |       |        | 20:00 -20:50 SALA 3<br>BODY BALANCE |                                    |                                   |        |
|       |       |        | 20:00 -20:55 SALA 1<br>BODY PUMP    | 20:00 -20:55 SALA 1<br>BODY PUMP   |                                   |        |
|       |       |        | 20:00 -20:50 SALA H<br>G-SHAPE 50´  | 20:00 -20:50 SALA 3<br>PILATES     |                                   |        |
| 21:00 |       |        | 21:00-21:50 SALA CICLO<br>CICLO     | 21:00 -21:50 SALA H<br>G-SHAPE 50´ |                                   |        |

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)