

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- **CARDIO**
- **TONIFICACIÓN MUSCULAR**
- **CUERPO/MENTE**
- **AGUA**

DESDE EL 15/01/2024

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	7:30 - 8:20 SALA CICLO CICLO	7:30 - 8:25 HANGAR 1 BODY PUMP		7:30 - 8:25 HANGAR 1 BODY PUMP	7:30 - 8:20 SALA CICLO CICLO		
08:00	8:30 - 9:20 HANGAR 2 PILATES	8:30 - 9:20 SALA CICLO CICLO		8:30 - 9:20 SALA CICLO CICLO	8:30 - 9:20 HANGAR 2 PILATES		
	8:30 - 9:20 HANGAR 3 FITNESS				8:30 - 9:20 HANGAR 3 FITNESS		
09:00	9:30 - 10:20 HANGAR 1 YOGA	9:30 - 10:20 HANGAR 2 GAP 50'		9:30 - 10:20 HANGAR 2 GAP 50'			
	9:30 - 10:20 SALA CICLO CICLO	9:30 - 10:20 HANGAR 1 ZUMBA		9:30 - 10:20 HANGAR 1 ZUMBA	9:30 - 10:20 HANGAR 1 YOGA		
	9:30 - 10:20 HANGAR 3 CORE	9:30 - 10:20 HANGAR 3 STEP	9:00 - 9:50 HANGAR 2 PILATES	9:30 - 10:20 HANGAR 3 STEP	9:30 - 10:20 SALA CICLO CICLO	9:00 - 9:50 H 2 PILATES	
10:00	10:00 - 10:50 PISCINA HIDROGIMNASIA	10:30 - 11:20 PISCINA AQUAGYM		10:30 - 11:20 PISCINA AQUAGYM	10:30 - 11:25 HANGAR 1 BODY PUMP		
	10:30 - 11:25 HANGAR 1 BODY PUMP	10:30 - 11:20 SALA CICLO CICLO		10:30 - 11:20 SALA CICLO CICLO	10:30 - 11:20 HANGAR 3 BODY BALANCE		
	10:30 - 11:20 LUDO GIMNASIA SUAVE	10:30 - 11:20 LUDO GIMNASIA SUAVE	10:00 - 10:50 S. CICLO CICLO	10:30 - 11:20 LUDO GIMNASIA SUAVE		10:00 - 10:50 S.C CICLO	10:00 - 10:50 S.C CICLO
	10:30 - 11:20 HANGAR 3 ZUMBA	10:30 - 11:20 HANGAR 2 PILATES	10:30 - 11:20 P. PISCINA AQUAGYM	10:30 - 11:20 HANGAR 2 PILATES		10:30 - 11:20 P AQUAGYM	10:30 - 11:20 P AQUAGYM
11:00	11:00 - 11:50 PISCINA AQUAGYM		11:00 - 11:55 HANGAR 1 BODY PUMP		11:00 - 11:50 PISCINA AQUAGYM	11:00 - 11:55 H 1 BODY PUMP	11:00 - 11:55 H 1 BODY PUMP
12:00			12:10 - 13:00 S. CICLO CICLO			12:10 - 13:00 S.C CICLO	12:10 - 13:00 S.C CICLO

1: Hangar 1 (planta 0) · 2: Hangar 2 (planta 2). 3. Hangar 3 (planta 2) · C: Sala ciclo (planta 0)
F: Sala Fitness (planta 3) · P: Piscina (Planta 1) · Sala Box (planta 0)

**HORARIO DE
ACTIVIDADES
DIRIGIDAS**



DESDE EL 15/01/2024

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
14:00	14:30 -15:20 SALA CICLO CICLO	14:30-15:25 HANGAR 1 BODY PUMP		14:30 -15:25 HANGAR 1 BODY PUMP		
	14:30 - 15:20 PISCINA AQUAGYM				14:30 -15:20 PISCINA AQUAGYM	
15:00	15:30 - 16:20 HANGAR 2 PILATES	15:30 -16:20 SALA CICLO CICLO		15:30 -16:20 SALA CICLO CICLO		
17:00	17:00 - 17:55 HANGAR 1 BODY PUMP	17:00 -17:50 HANGAR 2 PILATES		17:00 -17:50 HANGAR 2 PILATES	17:00 -17:50 HANGAR 2 PILATES	
18:00	18:00- 18:15 S. FITNESS CORE 15'	18:00 -18:50 HANGAR 3 GAP 50'		18:00 -18:50 HANGAR 3 GAP 50'	18:00 -18:55 HANGAR 1 BODY PUMP	
	18:00 -18:50 SALA CICLO CICLO	18:00 -18:50 SALA CICLO CICLO		18:00 -18:50 SALA CICLO CICLO		
	18:00 -18:50 HANGAR 2 BODY BALANCE	18:00-18:45 S. BOX BOX 45'		18:00-18:45 S. BOX BOX 45'		
	18:00- 18:45 S.BOX BOX 45'					
19:00	19:00- 19:15 S. FITNESS TABATA 15'	19:00- 19:15 S. FITNESS HIIT 15'		19:00- 19:15 S. FITNESS HIIT 15'	19:00-19:50 SALA CICLO CICLO	
	19:00-19:50 HANGAR 3 BODY COMBAT	19:00-19:50 HANGAR 3 ZUMBA		19:00-19:50 HANGAR 3 ZUMBA		
	19:00 -19:50 SALA CICLO CICLO	19:00-19:50 SALA CICLO CICLO		19:00-19:50 SALA CICLO CICLO		
	19:00 -19:50 HANGAR 1 YOGA	19:00-19:55 HANGAR 1 BODYPUMP		19:00-19:55 HANGAR 1 BODYPUMP		
	19:00 -19:50 HANGAR 2 GAP 50'	19:00-19:50 HANGAR 2 BODY COMBAT		19:00-19:50 HANGAR 2 BODY COMBAT		
20:00	20:00- 20:15 S. FITNESS HIIT 15'	20:00-20:15 S. FITNESS CORE 15'		20:00-20:15 S. FITNESS CORE 15'	20:00 -20:55 HANGAR 1 BODY PUMP	
	20:00 -20:50 SALA CICLO CICLO	20:00- 20:45 S.BOX BOX 45'		20:00- 20:45 S.BOX BOX 45'		
	20:00 -20:55 HANGAR 1 BODY PUMP	20:00 -20:50 HANGAR 2 PILATES		20:00 -20:50 HANGAR 2 PILATES		
	20:00 -20:50 HANGAR 2 PILATES	20:00-20:50 SALA CICLO CICLO		20:00-20:50 SALA CICLO CICLO		
	20:00 -20:50 HANGAR 3 ZUMBA	20:00 -20:50 PISCINA AQUAGYM		20:00 -20:50 PISCINA AQUAGYM		
	20:00 -20:50 PISCINA AQUAGYM	20:00 -20:55 HANGAR 1 BODY PUMP		20:00 -20:55 HANGAR 1 BODY PUMP		
21:00	21:00- 21:45 S.BOX BOX 45'	21:00 -21:50 HANGAR 3 GAP 50'		21:00 -21:50 HANGAR 3 GAP 50'		
	21:00 - 21:15 S. FITNESS CROSS 15'	21:00 - 21:15 S. FITNESS TABATA 15'		21:00 - 21:15 S. FITNESS TABATA 15'		

1: Hangar 1 (planta 0) · 2: Hangar 2 (planta 2). 3. Hangar 3 (planta 2) · C: Sala ciclo (planta 0)
F: Sala Fitness (planta 3) · P: Piscina (Planta 1) · Sala Box (planta 0)