



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
10:00		10:00-10:45 PILATES SALA 1	10:00-10:45 AQUA AEROBIC PISCINA	10:00-10:45 PILATES SALA 1	10:00-10:45 AQUA AEROBIC PISCINA	10:00-10:45 AQUA AEROBIC PISCINA	10:00-10:45 AQUA GAP PISCINA
11:00	11:00-11:45 GIMNASIA MANTENIMIENTO SALA 1 11:00-11:45 VIDEO SPIN SALA SPIN	11:00-11:45 AQUA GAP PISCINA	11:00-11:45 VIDEO SPIN SALA SPIN	11:00-11:45 GIMNASIA MANTENIMIENTO SALA 1	11:00-11:45 VIDEO SPIN SALA SPIN	11:00-11:45 ZUMBA KIDS SALA 1	
12:00	12:00-12:45 GIMNASIA MANTENIMIENTO PISCINA 12:00-12:45 ZUMBA SALA 1			12:00-12:45 GIMNASIA MANTENIMIENTO PISCINA			
17:45		17:45-18:30 YOGA INFANTIL SALA 2		17:45-18:30 PILATES INFANTIL SALA 2		CLASES COLECTIVAS	
18:30		18:30-19:15 PILATES SALA 1		18:30-19:15 PILATES SALA 1		CUERPO-MENTE	TONIFICACIÓN
19:15	19:15-20:00 PILATES SALA 1 19:15-22:00 AQUA GAP PISCINA	19:15-20:00 ZUMBA SALA 1 19:15-20:00 BODY POWER SALA 2	19:15-20:00 PILATES SALA 1 19:15-22:00 AQUA GAP PISCINA	19:15-20:00 ZUMBA SALA 1 19:15-20:00 BODY POWER SALA 2		SPIN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
20:00	20:00-20:45 ABDOMINALES GAP SALA 2	20:00-20:45 CARDIO JUMPING SALA 1 20:15-21:00 AQUA AEROBIC PISCINA	20:00-20:45 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SALA FITNESS	20:00-20:45 CARDIO JUMPING SALA 1 20:15-21:00 AQUA AEROBIC PISCINA		CICLO INDOOR	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
20:30	20:30-21:30 CICLO INDOOR SALA SPIN	20:30-21:30 CICLO INDOOR SALA SPIN		20:30-21:30 CICLO INDOOR SALA SPIN		CARDIO	HORARIO DE APERTURA
20:45	20:45-21:30 PILATES SALA 1 20:45-21:30 TRX SALA FITNESS	20:45-21:30 HIIT SALA FITNESS	20:45-21:30 YOGA SALA 1 20:45-21:30 TRX SALA FITNESS			TRX	L-V 09:00 - 22:00 SAB 09:00 - 13:00 DOM 09:00 - 13:00
22:00	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	AQUA GAP	En verano este horario puede sufrir modificaciones

PILATES: Ejercicio basado en la concentración muscular y en el control de la respiración.

YOGA: relajación de cuerpo y mente.

CICLO INDOOR: Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática, recreando una etapa de montaña.

VIDEO SPIN: Ejercicio aeróbico en bicicleta estática, impartidos a través de una pantalla.

CARDIO JUMPING: Modalidad de clase colectiva con el minitramp como complemento.

ZUMBA: Mezcla de los mas diversos ritmos latinos con diversión a raudales.

HIT: Entrenamiento de alta instansidad.

AQUA GAP: Tonificación Glúteo-Abdominal-Pierna, todo ello con el beneficio del agua.

AQUA AEROBIC: Gimnasia, a ritmo de música, en el agua.

GAP/ABDOMINALES: Tonificar Glúteo-Abdominal- Pierna.

BODY POWER: Trabajo aeróbico al ritmo de la música, utilizando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Tonificación del tren superior e inferior.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Ejercicio mínimo que toda persona debe realizar para mantenerse sana.

TRX: Tonifica el cuerpo entero.

* Estos horarios son informativos y pueden estar sujetos a cambios repentinos por demanda, falta de afluencia o requerimientos logísticos.

CONTACTO

651 54 00 62

SIGUENOS

