



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
9:00	9:15-10:00 SALA 2 TRX HIPOPRESIVOS	9:30-10:00 SALA 1 ABDOMINALES CORE	9:30-10:00 SALA 2 TRX HIPOPRESIVOS	9:30-10:00 SALA 1 ABDOMINALES CORE	9:15-10:00 SALA 2 TRX			
10:00	10:00-11:00 SALA 1 PILATES 10:00-11:00 SALA 2 CARDIO JUMPING 10:00-11:00 SALA SPIN CICLO INDOOR 10:00-10:45 PISCINA AQUA AEROBIC	10:00-11:00 SALA 1 TOTAL TRAINING 10:00-11:00 SALA 2 TERMALIA BALANCE 10:00-11:00 SALA SPIN CICLO INDOOR 10:00-10:45 PISCINA AQUA GAP	10:00-11:00 SALA 1 PILATES 10:00-11:00 SALA 2 CARDIO JUMPING 10:00-11:00 SALA SPIN CICLO INDOOR 10:00-10:45 PISCINA AQUA AEROBIC	10:00-11:00 SALA 1 TOTAL TRAINING 10:00-11:00 SALA 2 TERMALIA BALANCE 10:00-11:00 SALA SPIN CICLO INDOOR 10:00-10:45 PISCINA AQUA GAP	10:00-11:00 SALA 1 PILATES 10:00-10:45 PISCINA AQUA AEROBIC	10:30-11:15 PISCINA AQUA AEROBIC		
11:00	11:00-12:00 SALA 1 ZUMBA GOLD 11:00-12:00 SALA 2 YOGA INICIACIÓN 11:00-12:00 SALA SPIN CICLO INDOOR 11:00-12:00 PISCINA AQUA PILATES	11:00-12:00 SALA 1 STRONG 11:00-12:00 SALA 2 YOGA 11:00-12:00 SALA SPIN CICLO INDOOR	11:00-12:00 SALA 1 ZUMBA GOLD 11:00-12:00 SALA 2 YOGA INICIACIÓN 11:00-12:00 SALA SPIN CICLO INDOOR 11:00-12:00 PISCINA AQUA PILATES	11:00-12:00 SALA 1 STRONG 11:00-12:00 SALA 2 YOGA 11:00-12:00 SALA SPIN CICLO INDOOR	11:00-12:00 SALA 1 ZUMBA 11:00-12:00 SALA SPIN CICLO INDOOR 11:00-11:45 PISCINA AQUA STEP	11:00-12:00 SALA 1 TOTAL TRAINING 11:00-12:00 SALA SPIN VIDEO SPIN	11:00-12:00 SALA 1 TOTAL TRAINING 11:00-12:00 SALA SPIN VIDEO SPIN 11:00-11:45 PISCINA AQUA AEROBIC	
12:00	12:00-12:45 PISCINA AQUA STEP	12:00-12:45 PISCINA AQUA FITNESS	12:00-12:45 PISCINA AQUA RUNNING	12:00-12:45 PISCINA AQUA FITNESS	12:00-12:45 PISCINA AQUA RUNNING			
14:30	14:30-15:30 SALA 1 VIDEO PILATES 14:30-15:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	14:30-15:30 SALA 1 B.POWER VIDEO 14:30-15:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	14:30-15:30 SALA 1 VIDEO PILATES 14:30-15:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	14:30-15:30 SALA 1 B.POWER VIDEO 14:30-15:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	14:30-15:30 SALA 1 VIDEO PILATES 14:30-15:30 SALA SPIN VIDEO SPIN			
16:00								
17:30	17:30-18:30 SALA 1 ZUMBA 17:30-18:30 SALA 2 FUNKY INFANTIL 17:30-18:30 TATAMI ABDOMINALES GAP 17:30-18:30 SALA SPIN CICLO INDOOR	17:30-18:30 SALA 1 BODY POWER 17:30-18:30 SALA 2 ZUMBA KIDS 17:30-18:30 TATAMI INFANTIL CAPOEIRA 17:30-18:30 SALA SPIN INICIACION INDOOR	17:30-18:30 SALA 1 ZUMBA 17:30-18:30 SALA 2 JUMPING INFANTIL 17:30-18:30 TATAMI ABDOMINALES GAP 17:30-18:30 SALA SPIN CICLO INDOOR	17:30-18:30 SALA 1 BODY POWER 17:30-18:30 SALA 2 SEVILLANAS INFANTIL 17:30-18:30 TATAMI INFANTIL CAPOEIRA 17:30-18:30 SALA SPIN INICIACION INDOOR	17:30-18:30 SALA 1 ZUMBA 17:30-18:30 SALA 2 ESPALDA SANA 17:30-18:30 SALA SPIN VIDEO SPIN			
18:30	18:30-19:30 SALA 1 CARDIO COMBAT 18:30-19:30 SALA 2 PILATES 18:30-19:30 TATAMI INFANTIL TAEKWONDO 18:30-19:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 18:30-19:15 PISCINA AQUA FITNESS	18:30-19:30 SALA 1 ZUMBA 18:30-19:30 SALA 2 TERMALIA BALANCE 18:30-19:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 18:30-19:15 PISCINA AQUA AEROBIC	18:30-19:30 SALA 1 CARDIO COMBAT 18:30-19:30 SALA 2 PILATES 18:30-19:30 TATAMI INFANTIL TAEKWONDO 18:30-19:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 18:30-19:15 PISCINA AQUA FITNESS	18:30-19:30 SALA 1 ZUMBA 18:30-19:30 SALA 2 TERMALIA BALANCE 18:30-19:30 TATAMI INFANTIL TAEKWONDO 18:30-19:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 18:30-19:15 PISCINA AQUA AEROBIC	18:30-20:00 SALA 1 CLASS MASTER 18:30-19:30 SALA 2 CARDIO COMBAT 18:30-19:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 18:30-19:15 PISCINA AQUA STEP			
19:30	19:30-20:30 SALA 1 BODY POWER 19:30-20:30 SALA 2 ZUMBA 19:30-20:00 TATAMI HIPOPRESIVOS 19:30-20:30 SALA SPIN CICLO INDOOR	19:30-20:30 SALA 1 PILATES 19:30-20:30 SALA 2 CARDIO JUMPING 19:30-20:30 TATAMI ADULTOS CAPOEIRA 19:30-20:30 SALA SPIN CICLO INDOOR	19:30-20:30 SALA 1 BODY POWER 19:30-20:30 SALA 2 ZUMBA 19:30-20:00 TATAMI HIPOPRESIVOS 19:30-20:30 SALA SPIN CICLO INDOOR	19:30-20:30 SALA 1 PILATES 19:30-20:30 SALA 2 CARDIO JUMPING 19:30-20:30 TATAMI ADULTOS CAPOEIRA 19:30-20:30 SALA SPIN CICLO INDOOR	19:30-20:30 SALA 1 SEVILLANAS INICIACIÓN 20:00-21:00 PISCINA ENTRENA CONMIGO			
20:30	20:30-21:30 SALA 1 STRONG 20:30-21:30 SALA 2 YOGA 20:30-21:30 TATAMI ADULTOS TAEKWONDO 20:30-21:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 21:00-21:45 PISCINA AQUA AEROBIC 20:30-21:30 SALA MUSCULACIÓN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20:30-21:30 SALA 1 CARDIO COMBAT 20:30-21:30 SALA 2 SEVILLANAS 20:30-21:30 TATAMI AIKIDO 20:30-21:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 21:00-21:45 PISCINA AQUA FITNESS 20:30-21:30 SALA MUSCULACIÓN HIIT	20:30-21:30 SALA 1 STRONG 20:30-21:30 SALA 2 YOGA 20:30-21:30 TATAMI ADULTOS TAEKWONDO 20:30-21:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 21:00-21:45 PISCINA AQUA AEROBIC 20:30-21:30 SALA MUSCULACIÓN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20:30-21:30 SALA 1 CARDIO COMBAT 20:30-21:30 SALA 2 SEVILLANAS 20:30-21:30 TATAMI AIKIDO 20:30-21:30 SALA SPIN CICLO INDOOR 21:00-21:45 PISCINA AQUA FITNESS 20:30-21:30 SALA MUSCULACIÓN HIIT				
21:30	21:30-22:30 SALA 1 RITMOS LATINOS 21:30-22:00 SALA 2 TRX 21:30-22:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	21:30-22:30 SALA 1 ZUMBA 21:30-22:30 SALA 2 FLAMENCO 21:30-22:30 TATAMI AIKIDO 21:30-22:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	21:30-22:30 SALA 1 RITMOS LATINOS 21:30-22:00 SALA 2 TRX 21:30-22:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	21:30-22:30 SALA 1 ZUMBA 21:30-22:30 SALA 2 FLAMENCO 21:30-22:30 TATAMI AIKIDO 21:30-22:30 SALA SPIN VIDEO SPIN	21:30-22:30 SALA SPIN VIDEO SPIN			
22:30	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR	DESCANSAR			

CLASES COLECTIVAS

CUERPO-MENTE

PILATES: Ejercicio basado en la concentración muscular y en el control de la respiración.
TERMALIA BALANCE: Tonificación sin impacto gracias a los movimientos estáticos y fluidos manteniendo el equilibrio de las posturas.
YOGA: relajación de cuerpo y mente.

TONIFICACIÓN

GAP/ABDOMINALES: Tonificar Glúteo-Abdominal- Pierna.
TOTAL TRAINING: Desarrolla el tren inferior como el superior.
BODY POWER: Trabajo aeróbico al ritmo de la música, utilizando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

SPIN

SPIN: Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática al ritmo de la música.
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

STEP: Ejercicios aeróbicos subiendo y bajando un escalón. Trabajando principalmente el tren inferior.
AEROSTILOS: Boleo derivado del aerobic a distintos ritmos musicales. Se centra en la coordinación y el ritmo.
CARDIO COMBAT: Entrenamiento integral de alta energía gracias a técnicas basadas en artes marciales.
ZUMBA: Mezcla de los mos diversos ritmos latinos con diversion a raudales.
RITMOS LATINOS: Clase donde se practican los mos diversos bailes latinos, cumbia, salsa... etc.

AQUA

AQUA GAP: Tonificación Glúteo-Abdominal-Pierna, todo ello con el beneficio del agua.
AQUA PILATES: Entrenamiento basado en la respiración y concentración muscular, con ayuda de la flotabilidad del agua.
AQUA AEROBIC: Gimnasia, a ritmo de música, en el agua.
AQUA GYM: Gimnasia con pesas. Los beneficios del gimnasio sin lastimar las articulaciones.
AQUA TONIC: Tonificación en el agua, define y desarrolla tu musculatura en la piscina.

ARTES MARCIALES

TAEKWONDO: Arte marcial Coreano.
KICK BOXING: Deporte de Contacto de origen tailandés.
CAPOEIRA: Arte brasileño que combina artes marciales, música, deporte y expresión corporal.
AIKIDO: Arte marcial japonés, proviene del AIKIDO.

DANZA

SEVILLANAS: Aprende el auténtico ritmo andaluz.
FLAMENCO: Aprende a faconear como un auténtico profesional.
ZUMBA INFANTIL: Toda la diversión de la Zumba ahora también para niños.

MASTER ESPECIAL

Todos los viernes MASTER CLASS, para entrenar el VIERNES con una actividad especial y después disfrutar del fin de semana.
¡ATENCIÓN A LA PROGRAMACIÓN!

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

MASTERS MARZO

VIERNES 6 OCTUBRE
18,30-20,00
CICLO INDOOR
Roberto y Miguel

VIERNES 13 OCTUBRE
18,30-20,00
PILATES
Mauro y Álvaro

VIERNES 20 OCTUBRE
18,30-20,00
CAPOEIRA
Reny

VIERNES 27 OCTUBRE
18,30-20,00
ZUMBA
África, Laura y Marta

Apúntate en recepción

EL CLUB DEL CORREDOR

PEQUE ESCUELA
LUNES Y MIÉRCOLES
9-12 años -> 16.30 - 17.30
6-8 años -> 17.30 - 18.30
13-16 años -> 18.30 - 19.30

ESCUELA ADULTOS
MARTES Y JUEVES
Mañanas
10,30 - 11,30
Tardes
18,30 - 20,00
20,00 - 21,30

MAMIPPOOL

LUNES Y MIERCOLES
11,00 - 12,00
MARTES Y JUEVES
20,00 - 21,00

HORARIO APERTURA

L-V 07:00 - 23:00
SAB 09:00 - 21:00
DOM 09:00 - 14:00
En verano este horario puede sufrir modificaciones