

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS**  
**De Lunes a viernes:** de 07:00 a 22:30h  
**Sábados:** de 09:00 a 21:00h  
**Domingos y Festivos:** de 09:00 a 15:00h

■ CUERPO Y MENTE     ■ ACUÁTICAS     ■ TONIFICACIÓN     ■ CARDIOVASCULARES  
■ COREOGRAFIADAS     ■ JUNIOR Y FAMILIARES     ■ SENIOR     ■ RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	SC CICLO	S3 B. PUMP	SC CICLO	SI I. WALKING	PI			07:15
07:15					S3 ATTACK-CXWORX			07:15
07:30				S3 ZUMBA				07:30
07:45	S3 COMBAT 30'							07:45
08:00			S4 YOGA					08:00
08:00	PI	S4 B. BALANCE	PI					08:00
08:15	S3 SH'BAM		S3 GAP	S4 PILATES				08:15
08:30		SI I. WALKING		SC CICLO	SI I. WALKING			08:30
08:45			SI I. WALKING					08:45
09:00	AL CLUB SENDERISTA	S4 PILATES	S4 PILATES BASIC					09:00
09:15	S3 B. PUMP			SI I. WALKING				09:15
09:15	SC CICLO	S3 B. COMBAT	S3 ZUMBA	S4 YOGA	★			09:15
09:30	SI I. WALKING	★ SC CICLO	★ S4 ATTACK-CXWORX	S3 CROSS TRAINING	S3 B. COMBAT		SC CICLO	★ 09:30
09:30		ZM ABDOMINALES						09:30
09:45	AL FORUS RUNNERS		AL RUNNERS AV		AL FORUS RUNNERS	S3 PUMP BASIC		09:45
09:45			SC CICLO	★				09:45
10:00		ZM ESTIRAMIENTOS						10:00
10:00	S4 PILATES	★ PI AQUAFITNESS	★	PI AQUAFITNESS	★ S4 CXWORX	SC CICLO	★	10:00
10:15	SC CICLO	S3 ZUMBA	S3 B. PUMP	S4 B. BALANCE		S3 B. COMBAT		10:15
10:15	S3 B. ATTACK							10:15
10:30				SC CICLO	ZM FUNCIONAL		S4 CXWORX	10:30
10:30	SI I. WALKING	SC CICLO	SI I. WALKING	S3 SH'BAM	S3 ZUMBA		S3 ZUMBA	10:30
10:45	ZM ABDOMINALES	SI I. WALKING	S4 B. COMBAT	SI I. WALKING BASIC	SC CICLO			10:45
10:45			SC CICLO					10:45
11:00	S4 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	★ PI AQUAFITNESS	★ PI AQUAFITNESS	★ S4 PILATES	★ S4 SH'BAM	SI I. WALKING	★ 11:00
11:00		S4 EN FORMA		AL RUNNERS INI				11:00
11:15	S3 ZUMBA							11:15
11:15	PI AQUAFITNESS	★	ZM ABDOMINALES					11:15
11:15	ZM FUNCIONAL	S3 PUMP-CXWORX	S3 SH'BAM	S4 ABDOMINALES		S3 B. PUMP	★	11:15
11:30				SC CICLO	S3 B. PUMP	SC CICLO BASIC	S3 B. PUMP	★ 11:30
11:30				S3 PUMP-CXWORX				11:30
11:45	ZM ESTIRAMIENTOS		S4 PILATES	S4 ESTIRAMIENTOS	SC CICLO			11:45
12:00	PI AQUAFITNESS	★ ZM ESTIRAMIENTOS	PI AQUAFITNESS	★ SI I. WALKING	S4 B. BALANCE	SI I. WALKING	★ S4 PILATES	★ 12:00
12:00	S4 GAP	SI I. WALKING						12:00
12:15	AL CROSS TRAINING		S3 FITNESS			S3 COMBAT BASIC		12:15
12:30					PI AQUAFITNESS	★ S4 PILATES	★ SC CICLO	12:30
12:30					SI I. WALKING			12:30
13:00		S4 PILATES BASIC				SC CICLO		13:00
13:30						PI AQUAFITNESS+12		13:30
14:30	S3 CXWORX	S4 SH'BAM	S3 B. PUMP	SC CICLO	SC CICLO			14:30
14:30	SI I. WALKING		S4 B. BALANCE					14:30
15:00	S3 B. COMBAT		SC CICLO 30'					15:00
15:30	S4 ZUMBA	S3 B. ATTACK	SI I. WALKING	S4 PILATES	S3 PUMP 30'			15:30
15:30		ZM ABDOMINALES						15:30
16:45	SC CICLO	SC CICLO+12	SC CICLO	S4 ZUMBA				16:45
16:45	LU PSICOMOTRICIDAD	LU BAILE 8-11	LU BAILE 4-7	SI INDOOR+12				16:45
16:45				AL KIDS RUNNERS 8-				16:45
17:00	S3 ZUMBA +12	S3 CXWORX						17:00
17:00	S4 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S3 ZUMBA +12	S3 B. PUMP				17:00
17:15		SI I. WALKING	S4 B. BALANCE		S3 B. SALÓN			17:15
17:30	SI I. WALKING	★ S4 ZUMBA	★ SI I. WALKING	★	SI I. WALKING			17:30
17:30		ZM ABDOMINALES						17:30
17:45	S3 B. PUMP	★ SC CICLO	S3 B. COMBAT	S4 B. BALANCE				17:45
18:00	SC CICLO	S3 FITNESS	ZM ABDOMINALES	ZM FUNCIONAL	SC CICLO MAX			18:00
18:00	S4 ATTACK-CXWORX	ZM ESTIRAMIENTOS	SC CICLO	S3 B. COMBAT	S4 PILATES+12			18:00
18:15	ZM FUNCIONAL		S4 PILATES	★ SC CICLO	S3 B. PUMP			18:15
18:30	SI I. WALKING	S4 PILATES	★ SI I. WALKING	★ ZM ABDOMINALES				18:30
18:30		SI I. WALKING BASIC	ZM FUNCIONAL	SI I. WALKING	★			18:30
18:45	ZM ESTIRAMIENTOS	ZM FUNCIONAL	S3 ZUMBA	S4 PILATES	★			18:45
18:45	S3 SH'BAM	SC CICLO	★					18:45
19:00	SC CICLO	★ S3 B. COMBAT	★ PI AQUADYNAMIC	S3 STEP	★ S4 B. BALANCE			19:00
19:00	S4 PILATES	★	ZM ESTIRAMIENTOS	PI AQUADYNAMIC				19:00
19:15	ZM FUNCIONAL							19:15
19:15	AL FORUS RUNNERS	SI I. WALKING	★ S4 YOGA		S3 B. COMBAT			19:15
19:30	SI I. WALKING	★ S4 GAP	SC CICLO BASIC	SC CICLO	★ SI I. WALKING			19:30
19:30				AL RUNNERS AV				19:30
19:45		AL RUNNERS INI						19:45
19:45	S3 B. COMBAT	★ ZM ESTIRAMIENTOS	ZM ABDOMINALES	SI I. WALKING	★			19:45
19:45	ZM ABDOMINALES	SC CICLO	★ S3 B. PUMP	★ S4 ATTACK-CXWORX				19:45
20:00	SC CICLO	★ S3 STEP	SC CICLO	★ S3 FITNESS	SC CICLO			20:00
20:00	S4 YOGA	★						20:00
20:15	PI AQUAFITNESS	★ SI I. WALKING	★ S4 B. ATTACK		S3 PUMP-CXWORX			20:15
20:15		PI AQUAFITNESS	SI I. WALKING	★				20:15
20:25	AL CROSS TRAINING		AL CROSS TRAINING					20:25
20:30	SI I. WALKING	★ S4 CXWORX		PI	PI AQUAFITNESS			20:30
20:30		PI			S4 ZUMBA			20:30
20:45	S3 ZUMBA	SC CICLO	S3 DANCE	SC CICLO				20:45
20:45				S4 CROSS TRAINING				20:45
21:00	SC CICLO	S3 B. PUMP	SC CICLO	S3 SH'BAM				21:00
21:15	S4 CXWORX	SI I. WALKING	S4 GAP	SI I. WALKING				21:15
21:15		S4 B. BALANCE						21:15
21:30			SI I. WALKING 30'					21:30
21:45	S3 PUMP BASIC		S3 CXWORX					21:45

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa  
 La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.  
 Las actividades +, podrán asistir todos los usuarios mayores de años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15 años.  
 Las actividades , BASIC, Abdomen, CX-Worx, E, Funcional, Estiramientos y F. Runners Ini, tendrán una duración de min.