



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	CI CICLO	S3 B. PUMP	CI CICLO	S3 ZUMBA	PI FORUS SWIMMERS			07:15
07:15					S3 ATTACK-CXWORX			07:15
07:30	S3 COMBAT 30´			SI I. WALKING				07:30
08:00	PI FORUS SWIMMERS	S4 HIPOPRESIVOS ★	PI FORUS SWIMMERS					08:00
08:00			S4 YOGA					08:00
08:15	S3 SH'BAM	SI I. WALKING	S3 GAP	CI CICLO				08:15
08:30				S3 PILATES	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	CI CICLO	S3 B. COMBAT	S3 ZUMBA	S4 CROSS TRAINING ★			CI CICLO ★	09:15
09:15	S3 B. PUMP							09:15
09:30		ZM ABDOMINALES		SI I. WALKING				09:30
09:30	SI I. WALKING ★	CI CICLO	S4 ATTACK-CXWORX	S3 YOGA	S3 B. COMBAT		S4 HIPOPRESIVOS ★	09:30
09:45			CI CICLO					09:45
09:45	AL FORUS RUNNERS		AL RUNNERS AV		AL FORUS RUNNERS	S3 PUMP BASIC		09:45
10:00		S4 YOGA ★						10:00
10:00		ZM ESTIRAMIENTOS						10:00
10:00	S4 PILATES	PI AQUADYNAMIC ★		PI AQUAFITNESS ★	S4 CXWORX	CI CICLO ★		10:00
10:15	CI FORUS BIKERS	S3 ZUMBA	S3 B. PUMP	S4 B. BALANCE		S3 B. COMBAT		10:15
10:15	S3 B. ATTACK							10:15
10:30	SI I. WALKING	CI CICLO	SI I. WALKING	S3 SH'BAM	ZM FUNCIONAL		S3 ZUMBA	10:30
10:30				CI CICLO	S3 ZUMBA		S4 CXWORX	10:30
10:45	ZM ABDOMINALES	SI I. WALKING	S4 B. COMBAT	SI I. WALKING BASIC	CI CICLO ★			10:45
10:45			CI 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						11:00
11:15	ZM FUNCIONAL	S3 PUMP-CXWORX	ZM ABDOMINALES			S3 B. PUMP ★		11:15
11:15	PI AQUAFITNESS ★		S3 SH'BAM					11:15
11:15	S3 ZUMBA							11:15
11:30				S4 ABDOMINALES	S3 B. PUMP	CI CICLO BASIC	S3 B. PUMP	11:30
11:30				CI CICLO ★				11:30
11:30				S3 PUMP-CXWORX				11:30
11:45	ZM ESTIRAMIENTOS		ZM FUNCIONAL		ZM ABDOMINALES			11:45
11:45			S4 PILATES		CI CICLO			11:45
12:00	S4 CROSS TRAINING	ZM ESTIRAMIENTOS	PI AQUADYNAMIC ★	SI I. WALKING	S4 B. BALANCE	SI I. WALKING ★	S4 PILATES	12:00
12:00		SI I. WALKING						12:00
12:15	PI AQUAFITNESS ★							12:15
12:15	S3 GAP		S3 FITNESS	ZM ESTIRAMIENTOS		S3 COMBAT BASIC		12:15
12:30					SI I. WALKING			12:30
12:30				S4 GAP	PI AQUAFITNESS	S4 PILATES	CI CICLO	12:30
12:45			S4 HIPOPRESIVOS					12:45
13:00		S4 PILATES BASIC				CI CICLO	PI AQUAFITNESS+12	13:00
13:00							SI I. WALKING	13:00
13:30						PI AQUAFITNESS+12		13:30
14:00						ZM ABDOMINALES		14:00
14:15	S3 CXWORX	S4 SH'BAM						14:15
14:30	SI I. WALKING		S3 B. PUMP	S4 CROSS TRAINING	CI CICLO			14:30
14:45	S3 B. COMBAT	CI CICLO	S4 B. BALANCE	CI CICLO				14:45
15:00			CI CICLO 30´					15:00
15:15		S3 B. ATTACK						15:15
15:30	S4 ZUMBA			S4 PILATES	S3 PUMP 30´			15:30
15:45			SI I. WALKING					15:45
16:30	ZM ABDOMINALES							16:30
16:45	S3 ZUMBA +12	S5 BAILE 8-11	S5 BAILE 4-7	SI INDOOR+12				16:45
16:45	CI CICLO	CI CICLO+12	CI CICLO	S4 ZUMBA				16:45
16:45				S5 KIDS RUNNERS 8-				16:45
17:00		S3 CXWORX		CI CICLO	SI I. WALKING			17:00
17:00	S4 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S3 SH'BAM+12	S3 B. PUMP	S4 HIPOPRESIVOS ★			17:00
17:15		SI I. WALKING	S4 B. BALANCE		S3 B. SALÓN			17:15
17:30		S3 PUMP BASIC						17:30
17:30	SI I. WALKING	S4 ZUMBA ★	SI I. WALKING					17:30
17:45	ZM FUNCIONAL		ZM ABDOMINALES	SI I. WALKING BASIC				17:45
17:45	S3 B. PUMP ★	CI CICLO	S3 B. COMBAT	S4 B. BALANCE				17:45
18:00				ZM FUNCIONAL	CI CICLO MAX			18:00
18:00	S4 B. ATTACK	S3 FITNESS	CI CICLO					18:00
18:00		ZM ESTIRAMIENTOS		S3 B. COMBAT	S4 PILATES+12			18:00
18:15	CI CICLO		S4 PILATES ★	CI FORUS BIKERS	S3 B. PUMP			18:15
18:30	S5 PSICOMOTRICIDAD	SI I. WALKING BASIC	ZM FUNCIONAL	ZM ABDOMINALES				18:30
18:30	SI I. WALKING	S4 PILATES ★	SI I. WALKING ★	SI I. WALKING				18:30
18:45	ZM ESTIRAMIENTOS	ZM FUNCIONAL						18:45
18:45	S3 SH'BAM	CI CICLO	S3 ZUMBA	S4 PILATES				18:45
19:00			ZM ESTIRAMIENTOS	PI AQUADYNAMIC				19:00
19:00	S4 PILATES ★	S3 B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC	S3 STEP ★	S4 B. BALANCE			19:00
19:15	CI CICLO ★	SI I. WALKING ★	S4 YOGA		S3 B. COMBAT			19:15
19:15	AL FORUS RUNNERS	ZM ESTIRAMIENTOS						19:15
19:30	SI I. WALKING ★	S4 GAP	CI CICLO BASIC	CI CICLO	SI I. WALKING			19:30
19:30				AL RUNNERS AV				19:30
19:45	S3 B. COMBAT	CI CICLO ★	S3 B. PUMP ★	S4 ATTACK-CXWORX	PI AQUAFITNESS			19:45
19:45		AL RUNNERS INI	ZM ABDOMINALES	SI I. WALKING				19:45
20:00	ZM FUNCIONAL							20:00
20:00	PI AQUAFITNESS	S3 STEP	CI CICLO ★	S3 FITNESS	CI CICLO			20:00
20:00	S4 YOGA ★							20:00
20:15			SI I. WALKING					20:15
20:15	CI CICLO ★	SI I. WALKING	S4 B. ATTACK		S3 PUMP-CXWORX			20:15
20:15		PI AQUAFITNESS	AL FORUS RUNNERS					20:15
20:30		S4 CXWORX						20:30
20:30	SI I. WALKING	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS	S4 ZUMBA			20:30
20:45	ZM ABDOMINALES	CI CICLO	S3 DANCE	S4 CROSS TRAINING				20:45
20:45	S3 ZUMBA			CI CICLO				20:45
21:00	S4 CROSS TRAINING ★	S3 B. PUMP	CI CICLO	S3 SH'BAM				21:00
21:15	CI CICLO	SI I. WALKING	S4 CROSS TRAINING ★	SI I. WALKING				21:15
21:15		S4 HIPOPRESIVOS						21:15

DOM	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	DOM
21:45	<b>S*</b> CXWORX		<b>S*</b> 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, modificación o anulación de las actividades.  
 Las actividades +12 podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida ente los 12 y los 15 años.  
 Las actividades BASIC, 30, Abdomen, Cx-Work, Funcional y Runners Ini. tendrán una duración de 30 minutos.