

HORARIOS ENERO JOSÉ GARCÉS

De lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

JUNIOR Y FAMILIARES

COREOGRAFIADAS

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15		S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 B. COMBAT				07:15
07:30	SC CICLO				SC CICLO			07:30
08:00	PI AQUAFITNESS		S2 ESTIRAMIENTOS					08:00
08:15		ZM FUNCIONAL						08:15
08:30	ZM FUNCIONAL			S1 B. PUMP				08:30
08:45			S1 AF-MAYORES					08:45
09:00	S2 AF-MAYORES		S2 B. COMBAT		S1 EN FORMA PI AQUAFITNESS S2 ESPALDA SANA			09:00
09:15				ZM FUNCIONAL				09:15
09:30	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK SC CICLO	S1 CROSS TRAINING	S1 ESPALDA SANA SC CICLO		SC CICLO	SC CICLO	09:30
09:45		S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE		S2 SH'BAM		09:45
10:00			ZM ABDOMINALES		S1 B. COMBAT ZM ESTIRAMIENTOS		S1 B. COMBAT	10:00
10:15	S2 SH'BAM SC CICLO		S2 PILATES		S2 ZUMBA			10:15
10:30	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS		S1 ZUMBA		S1 B. PUMP		10:30
10:45		S1 ZUMBA S2 GAP	SC CICLO S1 STEP	S2 GAP PI AQUAFITNESS		S2 B. BALANCE	S2 PILATES	10:45
11:00	S2 PILATES		S2 YOGA		S2 B. BALANCE			11:00
11:15				S1 B. ATTACK		SC CICLO		11:15
11:30	SC CICLO	ZM ABDOMINALES S2 PILATES	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	11:30
11:45	S1 EN FORMA	S1 ESPALDA SANA	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES			S2 B. BALANCE	11:45
12:00		SC CICLO	S2 SH'BAM		S1 AF-MAYORES S2 HIPOPRESIVOS			12:00
12:15	S2 YOGA		SC CICLO	S1 FITNESS S2 YOGA		S2 PILATES		12:15
12:30			S1 ABDOMINALES			S1 B. ATTACK	S1 GAP	12:30
13:00	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL					13:00
13:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. COMBAT			13:30
14:00								14:00
14:30	SC CICLO		SC CICLO		S1 B. PUMP			14:30
15:00	SP BAILE 4-7		ZM ABDOMINALES	S2 HIPOPRESIVOS	ZM ABDOMINALES			15:00
15:30			SP PREDEPORTE 4-7	S1 B. PUMP	S2 YOGA			15:30
16:00	SC CICLO+12		PI AQUAFITNESS		ZM FUNCIONAL			16:00
16:30	S1 GAP	S1 FITNESS	S2 YOGA		S2 BAILE 8-11			16:30
17:00		SC CICLO						17:00
17:15	S2 PILATES	S2 SH'BAM+12						17:15
17:30			S1 ZUMBA +12	SC CICLO+12	SC CICLO			17:30
18:00	SC CICLO		SC CICLO	S2 B. BALANCE	S1 ESPALDA SANA			18:00
18:15	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT S2 B. BALANCE	S2 GAP	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA			18:15
18:30		EX FORUS RUNNERS						18:30
18:45	S2 ZUMBA			EX RUNNERS INI				18:45
19:00	ZM FUNCIONAL		S1 ESPALDA SANA ZM FUNCIONAL	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			19:00
19:15	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE			19:15
19:30		SC CICLO						19:30
19:45	ZM ABDOMINALES	S2 CROSS TRAINING						19:45
20:00	S1 STEP							20:00
20:15	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 SH'BAM	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			20:15
20:30		ZM ABDOMINALES S2 PILATES						20:30
20:45	S2 CROSS TRAINING		S1 B. ATTACK	ZM ABDOMINALES S2 PILATES	S1 B. COMBAT			20:45
21:00	SC CICLO	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS					21:00
21:15	S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP		S1 STEP SC CICLO				21:15

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

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. A las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios a partir de los 12 años. Las actividades: Abdomen, E.funcional, Estiramientos y Forus Runners Ini. tienen una duración de 30 minutos. Ciclo Indoor tiene una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

INSTALACIONES DEPORTIVAS