

HORARIOS 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

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

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 AQUADYNAMIC		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			09:00
09:15	PI FORUS SWIMMERS				PI AQUAFITNESS			09:15
09:30				ZM FUNCIONAL				09:30
09:45	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK		S1 ESPALDA SANA		SC CICLO		09:45
10:00		SC CICLO	S1 CROSS TRAINING	SC CICLO		S2 SH'BAM	SC CICLO	10:00
10:15		S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE				10:15
10:30			ZM ABDOMINALES		S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	10:30
10:45	S2 SH'BAM				ZM ESTIRAMIENTOS			10:45
11:00	SC CICLO		S2 PILATES		S2 ZUMBA			11:00
11:15		PI AQUADYNAMIC		S1 ZUMBA		S1 B. PUMP		11:15
11:30	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	SC CICLO	S2 GAP		S2 B. BALANCE	S2 PILATES	11:30
11:45		S2 GAP	S1 STEP	PI AQUAFITNESS				11:45
12:00					SC CICLO		S1 B. PUMP	12:00
12:15	S2 PILATES		S2 YOGA		S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE		12:15
12:30				S1 COMBAT-BALANCE		SC CICLO		12:30
12:45		ZM ABDOMINALES						12:45
13:00	SC CICLO	S2 PILATES	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	13:00
13:15	S1 EN FORMA	S1 ESPALDA SANA	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES				13:15
13:30					S1 AF-MAYORES		S2 B. BALANCE	13:30
13:45	S2 ESPALDA SANA	SC CICLO	S2 SH'BAM		S2 HIPOPRESIVOS			13:45
14:00				S1 CXWORX		S2 PILATES		14:00
14:15			S1 HIPOPRESIVOS					14:15
14:30	S1 YOGA		SC CICLO	S2 YOGA		S1 B. ATTACK	S1 GAP	14:30
14:45		ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL					14:45
15:00	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL	S1 CXWORX					15:00
15:15			PI FORUS SWIMMERS					15:15
15:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. COMBAT			15:30
15:45	SC CICLO		SC CICLO		S1 B. PUMP			15:45
16:00	SP BAILE 4-7		S2 CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	ZM ABDOMINALES			16:00
16:15					S2 YOGA			16:15
16:30			SP PREDEPORTE 4-7	S1 B. PUMP	ZM FUNCIONAL			16:30
16:45			S2 YOGA		S2 BAILE 8-11			16:45
17:00	S1 GAP	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS					17:00
17:15	SC CICLO+12	S2 SH'BAM+12						17:15
17:30		SC CICLO						17:30
17:45	S2 PILATES		S1 ZUMBA +12	SC CICLO+12	SC CICLO			17:45
18:00				S2 B. BALANCE	S1 ESPALDA SANA			18:00
18:15	SC CICLO		SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA			18:15
18:30	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 GAP					18:30
18:45		S2 B. BALANCE						18:45
19:00		EX FORUS RUNNERS						19:00
19:15				EX RUNNERS INI				19:15
19:30	S2 ZUMBA		S1 ESPALDA SANA	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			19:30
19:45	ZM FUNCIONAL		ZM FUNCIONAL					19:45
20:00	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE			20:00
20:15		SC CICLO						20:15
20:30		S2 CROSS TRAINING						20:30
20:45	ZM ABDOMINALES			SC CICLO				20:45
21:00	S2 B. BALANCE		S1 B. PUMP	S2 ZUMBA	SC CICLO			21:00
21:15			SC CICLO					21:15
21:30	S1 STEP							21:30
21:45	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 SH'BAM	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			21:45
22:00		ZM ABDOMINALES						22:00
22:15		S2 PILATES						22:15
22:30				ZM ABDOMINALES				22:30
22:45	S2 CROSS TRAINING		S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 COMBAT-CXWORX			22:45
23:00	SC CICLO	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS					23:00
23:15	S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP		S1 STEP				23:15
23:30				SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS			23:30

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

La actividad Swimmers comenzará el día 2 de Abril con inscripción anticipada

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, CxWorks, Estiramientos y Forus Runners Ini. tienen una duración de 25'. Ciclo Indoor tiene una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.