

# 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		S1 EN FORMA			08:45
09:00	S2 AF-MAYORES		S2 B. COMBAT		PI AQUAFITNESS			09:00
09:15	PI FORUS SWIMMERS			ZM FUNCIONAL	S2 ESPALDA SANA			09:15
09:30	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 CROSS TRAINING	S1 ESPALDA SANA		SC CICLO		09:30
09:45		SC CICLO		SC CICLO		S2 SH'BAM	SC CICLO	09:45
10:00		S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE				10:00
10:15			ZM ABDOMINALES		S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	10:15
10:30	S2 SH'BAM				ZM ESTIRAMIENTOS			10:30
10:45	SC CICLO		S2 PILATES		S2 ZUMBA			10:45
11:00		PI AQUADYNAMIC		S1 ZUMBA		S1 B. PUMP		11:00
11:15	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	SC CICLO	S2 GAP		S2 B. BALANCE	S2 PILATES	11:15
11:30	S1 EN FORMA	S2 GAP	S1 STEP	PI AQUAFITNESS				11:30
11:45					SC CICLO		S1 B. PUMP	11:45
12:00	S2 ESPALDA SANA	SC CICLO	S2 YOGA		S1 B. PUMP			12:00
12:15				S1 COMBAT-BALANCE	S2 B. BALANCE			12:15
12:30		ZM ABDOMINALES				SC CICLO		12:30
12:45	SC CICLO	S2 PILATES	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	12:45
13:00	S1 EN FORMA	S1 ESPALDA SANA	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES				13:00
13:15					S1 AF-MAYORES		S2 B. BALANCE	13:15
13:30	S2 ESPALDA SANA	SC CICLO	S2 SH'BAM		S2 HIPOPRESIVOS			13:30
13:45				S1 CXWORX		S2 PILATES		13:45
14:00	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL	S1 HIPOPRESIVOS			S1 B. ATTACK	S1 GAP	14:00
14:15			SC CICLO	S2 YOGA				14:15
14:30	S1 B. PUMP		ZM FUNCIONAL					14:30
14:45	SC CICLO	SC CICLO	S1 CXWORX					14:45
15:00			PI FORUS SWIMMERS					15:00
15:15	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO		S1 B. COMBAT		15:15
15:30	SC CICLO		SC CICLO			S1 B. PUMP		15:30
15:45			S2 CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS		ZM ABDOMINALES		15:45
16:00	SP BAILE 4-7					S2 YOGA		16:00
16:15			SP PREDEPORTE 4-7	S1 B. PUMP		ZM FUNCIONAL		16:15
16:30			S2 YOGA			S2 BAILE 8-11		16:30
16:45	S1 GAP	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS					16:45
17:00	SC CICLO+12							17:00
17:15		S2 SH'BAM+12						17:15
17:30	S2 PILATES	SC CICLO	S1 ZUMBA +12	SC CICLO+12	SC CICLO			17:30
17:45				S2 B. BALANCE	S1 ESPALDA SANA			17:45
18:00	SC CICLO		SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA			18:00
18:15	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 GAP					18:15
18:30		S2 B. BALANCE						18:30
18:45		EX FORUS RUNNERS						18:45
19:00				EX RUNNERS INI				19:00
19:15			S1 ESPALDA SANA	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			19:15
19:30	ZM ABDOMINALES		ZM FUNCIONAL					19:30
19:45	S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA	S2 PILATES	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE			19:45
20:00	S1 STEP	SC CICLO						20:00
20:15	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING						20:15
20:30		ZM ABDOMINALES						20:30
20:45		S2 PILATES						20:45
21:00	S2 CROSS TRAINING		S1 B. ATTACK	ZM ABDOMINALES				21:00
21:15		SC CICLO	S2 SH'BAM	S2 PILATES	S1 COMBAT-CXWORX			21:15
21:30	SC CICLO	S1 B. ATTACK	EX FORUS RUNNERS					21:30
21:45	S1 B. COMBAT	SC CICLO		S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			21:45
22:00		S1 B. PUMP						22:00
22:15				S1 STEP				22:15
22:30				SC CICLO	PI FORUS SWIMMERS			22:30

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'.

