

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 MIENTE

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

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. 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'.

