

HORARIO MÓSTOLES

De Lunes a viernes: de 08.00 a 23.00h

Sábado: de 09.00 a 22:00h

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
08:15	SC CICLO	S2 PILATES	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE			08:15
08:45	PI C. NADADOR		PI C. NADADOR					08:45
09:15							S2 PILATES	09:15
09:30		PI AQUAFITNESS	S2 CXWORX	EX FORUS RUNNERS				09:30
09:45	S2 PILATES	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S1 EN FORMA	S1 SH'BAM			09:45
09:45	EX RUNNERS INI							09:45
10:00	S1 B. COMBAT						SC CICLO	10:00
10:00	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE	S2 ATTACK-CXWORX	PI AQUADYNAMIC			10:00
10:15	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	SC CICLO		S2 COMBAT BASIC	S2 B. BALANCE		10:15
10:15		SC CICLO BASIC			LD EMBARAZADAS			10:15
10:30			PI AQUAFITNESS	SC CICLO	S2 EN FORMA	SC CICLO	★	10:30
10:45	S2 YOGA	S1 B. ATTACK	S1 COMBAT 30'	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA			10:45
11:00	S1 B. PUMP	SC CICLO	★ S2 PILATES	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. COMBAT		11:00
11:15	SC CICLO		S1 DANCE					11:15
11:15	PI AQUAFITNESS	S2 EN FORMA	SC CICLO				S1 B. PUMP	11:15
11:30			PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	S2 YOGA	SC CICLO	S2 PSICOMETRICIDAD	11:30
11:30					LD MAMÁS Y BEBÉS			11:30
11:45	S2 EN FORMA	S1 SH'BAM		SC CICLO 30'				11:45
12:00	S1 ZUMBA	SC CICLO		S1 SH'BAM		S1 B. PUMP		12:00
12:15		S2 B. BALANCE	S1 PUMP 30'		S1 B. PUMP		ZF ABDOMINALES	12:15
12:30				ZF ABDOMINALES	S2 CXWORX	ZF FUNCIONAL	S2 MULTIDEPORTE 8-	12:30
12:45							SC CICLO	12:45
13:00						S1 ZUMBA +12		13:00
14:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 B. COMBAT	SC CICLO	S2 GAP			14:30
14:30	PI C. NADADOR	S2 PILATES	PI C. NADADOR					14:30
16:45	SC CICLO							16:45
17:00		SC CICLO		S1 SH-BAM+12	S2 HIPOPRESIVOS	S2 FAMILIAR		17:00
17:15	S1 DANCE	S1 PUMP BASIC		S2 BAILE 4-7	SC CICLO			17:15
17:30	PI FAMILIAR	S2 BAILE 8-11	S1 ZUMBA	ZF ABDOMINALES				17:30
17:30			PI J. ACUÁTICOS 4-7	SC CICLO				17:30
17:45	SC CICLO	S1 COMBAT+12	SC CICLO BASIC					17:45
18:00		SC CICLO	S2 PILATES+12	S1 B. ATTACK	S2 MAMÁS Y BEBÉS	ZF ABDOMINALES		18:00
18:15	S2 B. BALANCE			S2 YOGA	PI AQUAFITNESS+12			18:15
18:30			SC CICLO		EX RUNNERS INI			18:30
18:30	S1 B. PUMP	S2 CXWORX	S1 GAP	SC CICLO	S1 B. COMBAT	SC CICLO		18:30
18:45	SC CICLO	S1 SH'BAM						18:45
19:00		S2 B. BALANCE	S2 ATTACK-CXWORX	S1 B. COMBAT	S2 PILATES			19:00
19:00		EX RUNNERS AV						19:00
19:15	PI AQUADYNAMIC			PI AQUADYNAMIC				19:15
19:15	S2 PILATES	★ SC CICLO	★ S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE	SC CICLO MAX			19:15
19:30	S1 B. ATTACK	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	SC CICLO	★ S1 ZUMBA	★		19:30
19:45	EX FORUS RUNNERS	S1 ATTACK-PUMP	SC CICLO					19:45
20:00	SC CICLO	★ S2 ABDOMINALES	EX FORUS RUNNERS	S1 ZUMBA	★			20:00
20:00			S2 PILATES BASIC		S2 CXWORX			20:00
20:15	S2 GAP		S1 B. COMBAT	S2 PILATES				20:15
20:30		S2 YOGA			S1 B. PUMP			20:30
20:30	S1 ZUMBA	★ SC CICLO	★ S2 B. BALANCE	SC CICLO				20:30
20:45	ZF FUNCIONAL	S1 ZUMBA	SC CICLO					20:45
21:00				S1 B. PUMP				21:00
21:15	SC CICLO		S1 FITNESS					21:15
21:15	PI C. NADADOR		PI C. NADADOR					21:15
21:30	S1 B. COMBAT	SC CICLO	S2 DANCE	SC CICLO				21:30

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.

Las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 30 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.