



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:30	CI CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S2 SH'BAM	PI AQUAFITNESS			07:30
07:45			CI FORUS BIKERS					07:45
08:30	S2 B. BALANCE	S2 B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC	IW I. WALKING	S2 PILATES			08:30
08:45			EX FORUS RUNNERS					08:45
09:00				S2 COMBAT BASIC				09:00
09:15					S1 EN FORMA	EX RUNNERS AV		09:15
09:15	EX PÁDEL FREE	S1 PUMP BASIC	CI CICLO BASIC	PI AQUAFITNESS	★ CI CICLO	★ IW I. WALKING		09:15
09:30	S2 COMBAT 30'	CI CICLO	★ S1 B. COMBAT	S1 STEP	S2 YOGA		CI CICLO	09:30
09:30	PI AQUAFITNESS	★						09:30
09:30	S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE	★					09:30
09:45	IW I. WALKING	★	PI AQUAFITNESS	★ S2 B. BALANCE	★			09:45
09:45		S1 FITNESS	S2 SH'BAM					09:45
10:00	S2 PILATES	PI AQUADYNAMIC	★ CI CICLO	★		CI CICLO	★ S2 PILATES	10:00
10:15					IW I. WALKING			10:15
10:15					S1 B. PUMP	S1 B. PUMP		10:15
10:30	S1 B. COMBAT	S2 EN FORMA		PI AQUADYNAMIC	S2 B. ATTACK		S1 ZUMBA	10:30
10:30		ZF ABDOMINALES	S1 CXWORX	S1 PUMP 30'				10:30
10:45	ZF ABDOMINALES	S1 SH'BAM		IW I. WALKING				10:45
10:45			S2 PILATES					10:45
11:00	CI CICLO		PI AQUADYNAMIC	S1 B. COMBAT			CI CICLO	★ 11:00
11:00						S2 B. BALANCE		11:00
11:15	S2 ZUMBA	IW I. WALKING	S1 B. PUMP		PI AQUADYNAMIC	S1 B. ATTACK		11:15
11:15				S2 ESTIRAMIENTOS	S1 SH'BAM			11:15
11:30		PI AQUAFITNESS	★		S2 PILATES		S1 B. COMBAT	11:30
11:30	PI AQUADYNAMIC							11:30
11:45		S2 EMBARAZADAS	S2 HIPOPRESIVOS	S2 MAMÁS Y BEBÉS				11:45
12:00			IW I. WALKING				IW I. WALKING	12:00
12:15	S2 YOGA			CI CICLO		S1 SH'BAM		12:15
12:30							S1 B. PUMP	12:30
13:15						S2 B. COMBAT		13:15
13:30	S1 GAP	S2 PILATES	S2 SH'BAM	S1 B. PUMP				13:30
14:30	S2 B. ATTACK							14:30
14:30	CI CICLO	★ S1 B. PUMP	IW I. WALKING	S1 B. COMBAT	CI CICLO			14:30
15:00								15:00
15:30	S1 FITNESS	S1 B. COMBAT	CI CICLO	S2 B. BALANCE				15:30
15:45					S2 HIPOPRESIVOS			15:45
16:30				CI CICLO				16:30
16:45		S1 GAP						16:45
17:00	S1 HIPOPRESIVOS	IW I. WALKING						17:00
17:15	IW I. WALKING BASIC		S1 COMBAT+12					17:15
17:15	EX PREDEPORTE 4-7	S2 YOGA	EX MULTIDPORTE 8-		S2 PILATES			17:15
17:30				S1 SH'BAM+12	S1 B. PUMP			17:30
17:30				S2 PILATES				17:30
17:30				EX PREDEPORTE 4-7				17:30
17:45	IW I. WALKING	S1 SH'BAM	CI CICLO		IW I. WALKING			17:45
18:00	S1 GAP	IW I. WALKING		CI CICLO		ZF FUNCIONAL		18:00
18:15	EX MULTIDPORTE 8-	S2 PILATES	S1 B. PUMP	★ IW I. WALKING	S2 SH'BAM			18:15
18:15	S2 ZUMBA	EX PSICOMOTRICIDAD						18:15
18:30				EX MULTIDPORTE 8-				18:30
18:30	CI CICLO	CI CICLO	★ IW I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	ZF ABDOMINALES		18:30
18:30				S2 CXWORX				18:30
18:45	IW I. WALKING	S1 FITNESS	CI CICLO					18:45
18:45			S2 PILATES BASIC		CI CICLO			18:45
19:00	S1 B. COMBAT	★ ZF ABDOMINALES			CI CICLO			19:00
19:00	PI AQUADYNAMIC	★			S2 B. BALANCE	EX FAMILIAR		19:00
19:15	S2 PILATES	S2 B. ATTACK	S1 SH'BAM	IW I. WALKING	S2 YOGA	★		19:15
19:15	EX PÁDEL FREE	PI AQUADYNAMIC	★ S2 CXWORX	PI AQUADYNAMIC				19:15
19:30	CI CICLO	★ IW I. WALKING		S1 B. PUMP	S1 FITNESS			19:30
19:45	IW I. WALKING	CI CICLO	★		CI CICLO			19:45
19:45		S1 B. COMBAT	★ IW I. WALKING 30'					19:45
19:45		EX RUNNERS INI	S2 B. BALANCE					19:45
20:00	S1 B. PUMP	★		CI CICLO	PI AQUAFITNESS			20:00
20:00	PI FORUS SWIMMERS		PI FORUS SWIMMERS	EX RUNNERS AV				20:00
20:00	ZF ABDOMINALES			S2 PILATES				20:00
20:15		EX FORUS RUNNERS			EX PÁDEL FREE			20:15
20:15	S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA	S1 FITNESS	IW I. WALKING	S2 CXWORX			20:15
20:30	CI CICLO	★	PI AQUAFITNESS	★				20:30
20:30			IW I. WALKING	S1 B. COMBAT				20:30
20:45		S1 B. PUMP			S2 ZUMBA			20:45
20:45			S2 PILATES					20:45
20:45		CI CICLO	★		CI FORUS BIKERS			20:45
21:00	S1 B. ATTACK		CI CICLO	CI CICLO 30'				21:00
21:00	PI AQUAFITNESS	★	EX PÁDEL FREE					21:00
21:15	S2 SH'BAM	IW I. WALKING		S2 ZUMBA				21:15
21:15		S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	PI AQUAFITNESS				21:15
21:30	CI CICLO			CI 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 25 min.
 Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
 Las actividades de PADEL, son clases partido gratuitas para todos los abonados, si quieres participar apúntate en recepción