

HORARIO RAMBLETA

- CUERPO Y MENTE
- ACUÁTICAS
- TONIFICACIÓN
- CARDIOVASCULARES
- COREOGRAFIADAS
- JUNIOR Y FAMILIARES
- SENIOR
- RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:00								08:00
08:15	SC CICLO	S2 PUMP 30´	S2 PILATES	S2 B. ATTACK	SC CICLO			08:15
08:30		PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS		PI FORUS SWIMMERS			08:30
08:45	PI AQUAFITNESS	S2 ESTIRAMIENTOS				PI AQUADYNAMIC		08:45
09:00	ZM FUNCIONAL			S1 COMBAT BASIC	SF FUNCIONAL			09:00
09:15	S1 FITNESS	AL RUNNERS INI	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING	S1 YOGA	S2 B. PUMP		09:15
09:30	S2 ZUMBA	SC CICLO	S1 EN FORMA	S1 PILATES	S2 B. PUMP		PI AQUAFITNESS	09:30
09:45	SC CICLO	S1 B. BALANCE	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO		09:45
10:00	S1 PILATES	SC CICLO		PI AQUAFITNESS	S1 CXWORX		SC CICLO	10:00
10:15		PI AQUAFITNESS	S2 B. PUMP	S2 B. COMBAT				10:15
10:30	S2 B. PUMP	S2 PILATES BASIC	S1 CXWORX	SF FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC			10:30
10:45			SC CICLO	S1 GAP	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 B. PUMP	10:45
11:00	PI AQUAFITNESS	S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS		S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE		11:00
11:15		S2 SH'BAM	S1 AF-MAYORES	S2 CXWORX	AL PÁDEL FREE			11:15
11:30	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC	S2 ZUMBA	PI AQUADYNAMIC				11:30
11:45	S2 CXWORX				PI AQUAFITNESS		SC CICLO	11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC	S2 B. PUMP	S1 PUMP BASIC	S1 B. BALANCE	S2 AF-MAYORES	S2 COMBAT-PUMP	S2 ZUMBA	12:00
12:15	S2 B. COMBAT	S1 HIPOPRESIVOS	S2 B. ATTACK	S2 ZUMBA	S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK		12:15
12:30	SC CICLO	PI AQUAFITNESS						12:30
12:45		SC CICLO	SC CICLO 30´	S2 PUMP 30´	SC FORUS BIKERS	SC CICLO	S2 B. COMBAT	12:45
13:00			S1 MAMÁS Y BEBÉS	PI AQUAFITNESS			SF FUNCIONAL	13:00
13:30		SC CICLO		SC CICLO				13:30
14:00	S2 B. ATTACK	S2 B. PUMP	S2 PUMP-CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S2 ZUMBA			14:00
14:30	SC CICLO	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO			14:30
15:00				S1 EMBARAZADAS				15:00
16:00	S2 PUMP 30´	SF FUNCIONAL	S2 CXWORX	S2 ESTIRAMIENTOS	SF FUNCIONAL			16:00
16:30	S2 BALANCE+12				SC CICLO BASIC			16:30
17:00					S2 ABDOMINALES			17:00
17:15	S1 GAP	S2 B. ATTACK	S2 COMBAT+12	SC CICLO				17:15
17:30		AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE				17:30
17:45	SC CICLO	SC CICLO			SC CICLO+12			17:45
18:00	AL PREDEPORTE 4-7	S1 BAILE 8-11	S1 ZUMBA	S1 BAILE 8-11	AL PREDEPORTE 4-7			18:00
18:15		AL MULTIDPORTE 8-	AL PSICOMOTRICIDAD	AL MULTIDPORTE 8-				18:15
18:30		SC CICLO	SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 ZUMBA			18:30
18:45	S2 ZUMBA	S2 SH'BAM	S2 FITNESS		S1 PILATES			18:45
19:00	S1 B. COMBAT	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	S1 YOGA				19:00
19:15	SC CICLO	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-			19:15
19:30	AL MULTIDPORTE 8-	SC CICLO	SC CICLO	S2 B. ATTACK	S2 EN FORMA			19:30
19:45	S2 B. PUMP	SF FUNCIONAL	SF FUNCIONAL	S1 B. BALANCE				19:45
20:00	PI AQUAFITNESS			SC CICLO	SC CICLO			20:00
20:15	S1 PILATES	S2 EN FORMA	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC				20:15
20:30	SF FUNCIONAL	S1 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT				20:30
20:45					AL PÁDEL FREE			20:45
21:00	AL PÁDEL FREE	AL FORUS RUNNERS						21:00
21:15	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS					21:15
21:30	SC CICLO	SF FUNCIONAL		S2 ZUMBA	S2 CXWORX			21:30
21:45	S2 B. ATTACK			SC CICLO	SC CICLO			21:45
22:00	SF ABDOMINALES	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP		S2 B. COMBAT			22:00
22:15	S1 SH'BAM	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP	AL RUNNERS INI				22:15
22:30		PI FORUS SWIMMERS	AL RUNNERS AV	AL RUNNERS INI				22:30
22:45		S1 CXWORX	S1 HIPOPRESIVOS	PI FORUS SWIMMERS				22:45
23:00	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO					23:00
23:15	AL FORUS RUNNERS							23:15
23:30		SC CICLO		SC FORUS BIKERS				23:30
23:45		S1 ZUMBA	S2 SH'BAM	S1 B. BALANCE				23:45
24:00	S2 FITNESS	S2 B. PUMP	S2 EN FORMA	S2 CROSS TRAINING				24:00
24:15	S1 COMBAT 30´							24:15
24:30								24:30
24:45								24:45

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa
 Actividades con reserva: deben reservarse media hora antes del inicio de la actividad en el tótem de la sala de fitness.
 La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación del horario actual.
 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.
 La actividad de PSICOMOTRICIDAD es para niños/as de 4 a 7 años. La actividad de MULTIDPORTE es para niños/as de 8 a 11 años.
 *PADEL Clases partido gratuitas para abonados