

HORARIO RAMBLETA

De lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h

Sábados: de 08:00 a 14:00h

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
08:00								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 ★	S2 B. COMBAT		SC CICLO ★	SC CICLO ★	SC CICLO		09:45
10:15	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	SC CICLO	PI AQUAFITNESS ★	S1 CXWORX		SC CICLO	10:15
10:30	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 B. COMBAT				10:30
10:45		S2 PILATES BASIC	S1 CXWORX	SF FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC ★			10:45
11:00	PI AQUAFITNESS ★	S2 SH'BAM	SC CICLO	S1 GAP	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 B. PUMP	11:00
11:15		S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS ★		S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE		11:15
11:30	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC ★	S1 AF-MAYORES	S2 CXWORX	PI AQUADYNAMIC ★			11:30
11:45	S2 CXWORX		PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC ★				11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC	S2 B. PUMP	S1 PUMP BASIC	S1 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS ★		SC CICLO	12:00
12:15	S2 B. COMBAT	S1 HIPOPRESIVOS	S2 B. ATTACK	S2 ZUMBA	S2 AF-MAYORES	S2 COMBAT-PUMP	S2 ZUMBA	12:15
12:30	SC CICLO	PI AQUAFITNESS		S1 SH'BAM	S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK		12:30
12:45		SC CICLO	SC CICLO 30'					12:45
13:00			S1 MAMÁS Y BEBÉS	S2 PUMP 30'	SC FORUS BIKERS	SC CICLO	S2 B. COMBAT	13:00
13:30		SC CICLO		PI AQUAFITNESS			SF FUNCIONAL	13:30
14:00	S2 B. ATTACK			SC CICLO				14:00
14:30	SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 PUMP-CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S2 ZUMBA			14:30
15:00		S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO			15:00
16:00	S2 PUMP 30'			S1 EMBARAZADAS				16:00
16:30		SF FUNCIONAL	S2 CXWORX	S2 ESTIRAMIENTOS	SF FUNCIONAL			16:30
17:00	S2 BALANCE+12				SC CICLO BASIC			17:00
17:15	S1 GAP	S2 B. ATTACK	S2 COMBAT+12	SC CICLO	S2 ABDOMINALES			17:15
17:30	AL PÁDEL FREE	AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE				17:30
17:45	SC CICLO	SC CICLO ★						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 MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL PSICOMOTRICIDAD	AL MULTIDEPORTE 8-				18:15
18:30	SC CICLO	SC CICLO ★	SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 ZUMBA ★			18:30
18:45	S2 B. PUMP ★	S2 SH'BAM	S2 FITNESS		S1 PILATES			18:45
19:00	PI AQUAFITNESS ★	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	S1 YOGA				19:00
19:15	S1 PILATES	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-				19:15
19:30	SF FUNCIONAL	SC CICLO	SC CICLO ★	S2 B. ATTACK	S2 EN FORMA			19:30
19:45	AL PÁDEL FREE	S2 B. PUMP ★	SF FUNCIONAL	S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE			19:45
20:00		AL FORUS RUNNERS		SC CICLO ★	SC CICLO			20:00
20:15	SF ABDOMINALES	PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★					20:15
20:30	S1 SH'BAM	SF FUNCIONAL		S2 ZUMBA	S2 CXWORX			20:30
20:45		S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP	SC CICLO	SC CICLO			20:45
21:00		PI FORUS SWIMMERS	AL RUNNERS AV	AL RUNNERS INI				21:00
21:15	SC CICLO	S1 CXWORX	S1 HIPOPRESIVOS	PI FORUS SWIMMERS				21:15
21:30	AL FORUS RUNNERS		SC CICLO					21:30
21:45		SC CICLO		SC FORUS BIKERS				21:45
22:00	S2 FITNESS	S1 ZUMBA		S1 B. BALANCE				22:00
22:15	S1 COMBAT 30'	S2 B. PUMP	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING				22:15
22:30			S1 EN FORMA					22:30

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 MULTIDEPORTE es para niños/as de 8 a 11 años.

*PADEL. Clases partido gratuitas para abonados