

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					10:15
10:30	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. PUMP	PI AQUAFITNESS ★	S1 CXWORX		SC CICLO	10:30
10:45		PI AQUAFITNESS ★	S2 B. COMBAT	S2 B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC ★			10:45
11:00	PI AQUAFITNESS ★	S2 PILATES BASIC	S1 CXWORX	SF FUNCIONAL	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 B. PUMP	11:00
11:15		S1 B. ATTACK	SC CICLO	S1 GAP	S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE		11:15
11:30	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★	S2 CXWORX	AL PÁDEL FREE			11:30
11:45	S2 CXWORX	S2 SH'BAM	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC ★				11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC ★		S2 ZUMBA	S1 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS ★		SC CICLO	12:00
12:15	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP	S1 PUMP BASIC	S2 ZUMBA	S2 AF-MAYORES	S2 COMBAT-PUMP	S2 ZUMBA	12:15
12:30		S1 HIPOPRESIVOS	S2 B. ATTACK		S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK		12:30
12:45	SC CICLO	PI AQUAFITNESS ★						12:45
13:00		SC CICLO	SC CICLO 30´	S2 PUMP 30´	SC FORUS BIKERS	SC CICLO	S2 B. COMBAT	13:00
13:15				PI AQUAFITNESS ★			SF FUNCIONAL	13:15
13:30			S1 MAMÁS Y BEBÉS					13:30
13:45		SC CICLO		SC CICLO				13:45
14:00	S2 B. ATTACK	S2 B. PUMP	S2 PUMP-CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S2 ZUMBA			14:00
14:15	SC CICLO	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO			14:15
14:30				S1 EMBARAZADAS				14:30
14:45	S2 PUMP 30´	SF FUNCIONAL	S2 CXWORX	S2 ESTIRAMIENTOS	SF FUNCIONAL			14:45
15:00	S2 BALANCE+12				SC CICLO BASIC			15:00
15:15					S2 ABDOMINALES			15:15
15:30	S1 GAP	S2 B. ATTACK	S2 COMBAT+12	SC CICLO				15:30
15:45		AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE				15:45
16:00	SC CICLO	SC CICLO			SC CICLO+12			16:00
16:15	AL PREDEPORTE 4-7	S1 BAILE 8-11	S1 ZUMBA	S1 BAILE 8-11	AL PREDEPORTE 4-7			16:15
16:30		AL MULTIDEPORTE 8-	AL PSICOMOTRICIDAD	AL MULTIDEPORTE 8-				16:30
16:45		SC CICLO	SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 ZUMBA			16:45
17:00	S2 ZUMBA				S1 PILATES			17:00
17:15	S1 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 FITNESS					17:15
17:30	SC CICLO	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	S1 YOGA				17:30
17:45	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-			17:45
18:00		SC CICLO	SC CICLO	S2 B. ATTACK	S2 EN FORMA			18:00
18:15	S2 B. PUMP	SF FUNCIONAL	SF FUNCIONAL	S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE			18:15
18:30	PI AQUAFITNESS ★			SC CICLO	SC CICLO			18:30
18:45	S1 PILATES	S2 EN FORMA	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC ★				18:45
19:00	SF FUNCIONAL	S1 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT				19:00
19:15					AL PÁDEL FREE			19:15
19:30	AL PÁDEL FREE	AL FORUS RUNNERS						19:30
19:45	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★					19:45
20:00	S2 B. ATTACK	SF FUNCIONAL		S2 ZUMBA	S2 CXWORX			20:00
20:15	SF ABDOMINALES			SC CICLO	SC CICLO			20:15
20:30	S1 SH'BAM	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP		S2 B. COMBAT			20:30
20:45		PI FORUS SWIMMERS	AL RUNNERS AV	AL RUNNERS INI				20:45
21:00		S1 CXWORX	S1 HIPOPRESIVOS	PI FORUS SWIMMERS				21:00
21:15	SC CICLO		SC CICLO					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