

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

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