

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

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 MULTIDPORTE es para niños/as de 8 a 11 años.
 *PADEL Clases partido gratuitas para abonados