

# HORARIO ACTIVIDADES ELCHE 13-11-2020

■ CUERPO MENTE 
 ■ ACUÁTICAS 
 ■ TONIFICACIÓN 
 ■ CARDIOVASCULARES 
 ■ BAILE 
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES 
 ■ SENIOR 
 ■ FREE 
 ■ ENTRENA+

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

07:30	CI	CICLO	07:30	C1	B. PUMP	07:30	S1	★ PILATES	08:30	IW	I. WALKING	07:30	PI	AQUAFITNESS	09:15	EX	CROSS MIX 4-11	09:15	CI	CICLO
08:30	S1	B. BALANCE	08:30	C1	B. COMBAT	08:30	C1	FITNESS	09:15	PI	★ AQUAFITNESS	08:30	S1	PILATES	09:15	IW	I. WALKING	09:15	S1	B. BALANCE
09:00	SC	CICLO	09:15	CI	CICLO	08:45	PI	★ AQUADYNAMIC	09:15	S1	YOGA	09:15	CI	CICLO	09:30	C1	★ B. COMBAT	09:30	C1	★ GAP
09:30	IW	★ I. WALKING	09:30	C1	★ FITNESS	09:30	C1	★ B. COMBAT	09:30	C1	★ STEP	09:15	C1	EN FORMA	09:45	S1	PILATES	10:00	IW	I. WALKING
09:30	PI	★ AQUAFITNESS	09:45	S1	★ B. BALANCE	09:30	CI	CICLO	10:00	CI	★ CICLO	09:30	S1	YOGA	10:15	EX	SPORT FAMILY	10:15	S1	★ PILATES
09:45	C1	B. PUMP	10:15	PI	AQUADYNAMIC	09:45	PI	AQUAFITNESS	10:15	S1	B. BALANCE	09:30	EX	★ PÁDEL FREE	10:15	IW	I. WALKING	10:15	CI	★ CICLO
10:00	S1	PILATES	10:30	C1	SH'BAM	09:45	S1	SH'BAM	10:15	PI	AQUADYNAMIC	10:15	C1	B. PUMP	10:30	C1	★ B. PUMP	10:30	C1	★ SH'BAM
10:30	CI	CICLO	10:30	CI	★ CICLO	10:30	CI	CICLO	10:30	C1	PUMP 30'	10:15	IW	I. WALKING	10:30	CI	★ CICLO	10:30	CI	★ CICLO
10:45	C1	B. COMBAT	10:45	S1	YOGA	10:30	C1	EN FORMA	10:45	IW	I. WALKING	10:30	S1	B. ATTACK	10:45	S1	YOGA	10:45	S1	CXWORX
11:00	S1	MANÁS Y BEBÉS	11:15	PI	AQUAFITNESS	10:45	S1	★ PILATES	11:00	C1	GAP	11:15	PI	AQUAFITNESS	11:15	EX	BALANCE MIX 4-11	11:30	C1	★ B. COMBAT
11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:30	IW	I. WALKING	11:00	PI	AQUADYNAMIC	11:15	S1	PILATES	11:15	C1	SH'BAM	11:30	C1	★ B. ATTACK	11:45	S1	★ ZUMBA
11:45	C1	ZUMBA	11:45	S1	EMBARAZADAS	11:30	C1	B. PUMP	12:15	CI	CICLO	11:30	S1	PILATES	11:30	CI	CICLO	12:00	IW	I. WALKING
14:15	CI	CICLO	14:30	C1	GAP	11:45	S1	HIPOPRESIVOS	13:30	C1	B. PUMP	12:15	C1	ABDOMINALES	11:45	S1	B. BALANCE	12:30	C1	★ B. PUMP
14:30	C1	B. ATTACK	15:30	C1	B. COMBAT	11:45	SI	I. WALKING	14:30	C1	B. COMBAT	14:30	CI	CICLO	12:30	C1	SH'BAM			
16:15	S1	B. BALANCE	16:30	CI	CICLO	14:15	C1	B. PUMP	15:30	S1	B. BALANCE	16:00	C1	COMBAT 30'	17:30	C1	B. PUMP			
17:00	C1	B. PUMP	16:45	C1	GAP	15:30	CI	CICLO	16:45	S1	YOGA	16:30	C1	ATTACK-CXWORX	18:30	CI	CICLO			
17:15	S1	HIPOPRESIVOS	17:15	S1	YOGA	16:15	C1	ZUMBA	17:30	IW	I. WALKING	17:15	S1	PILATES						
17:15	CI	CICLO	17:30	EX	GYM KIDS 8-11	17:15	CI	B. COMBAT	17:30	C1	SH'BAM	17:30	C1	★ B. PUMP						
17:15	EX	SPORT GAMES 4-7	17:30	CI	CICLO	17:30	EX	SPORT KIDS 8-11	17:30	EX	GYM GAMES 4-7	17:45	IW	I. WALKING						
17:45	IW	I. WALKING	17:45	C1	SH'BAM	18:00	CI	CICLO	17:45	S1	PILATES	17:45	EX	YOGA KIDS 8-11						
18:00	C1	GAP	18:00	IW	I. WALKING	18:15	C1	★ B. PUMP	18:00	CI	CICLO	18:15	S1	★ SH'BAM						
18:15	EX	SPORT KIDS 8-11	18:15	S1	★ PILATES	18:15	S1	YOGA	18:30	C1	★ B. PUMP	18:30	C1	ABDOMINALES						
18:15	S1	★ ZUMBA	18:30	CI	★ CICLO	18:30	IW	I. WALKING	18:30	EX	SPORT KIDS 8-11	18:45	EX	BODY GAMES 4-7						
18:15	CI	★ CICLO	18:30	EX	BODY GAMES 4-7	18:30	EX	EXPRESSION GAMES 4-7	18:45	S1	B. BALANCE	18:45	CI	CICLO						
18:45	IW	I. WALKING	18:45	C1	B. ATTACK	18:30	EX	★ PÁDEL FREE	19:00	CI	CICLO	19:00	C1	★ B. COMBAT						
19:00	C1	★ B. COMBAT	19:00	IW	I. WALKING	19:00	CI	CICLO	19:15	IW	I. WALKING	19:15	S1	YOGA						
19:15	PI	AQUADYNAMIC	19:15	S1	★ ABDOMINALES	19:15	C1	★ SH'BAM	19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:30	IW	I. WALKING						
19:15	S1	PILATES	19:30	CI	★ CICLO	19:15	S1	★ CXWORX	19:30	C1	B. ATTACK	19:30	PI	AQUAFITNESS						
19:30	CI	CICLO	19:30	PI	★ AQUADYNAMIC	19:30	IW	I. WALKING	19:45	S1	CXWORX	20:15	C1	★ ZUMBA						
20:00	C1	★ B. PUMP	19:45	S1	★ ZUMBA	19:45	S1	B. BALANCE	20:00	EX	RUNNERS AV									
20:00	IW	I. WALKING	19:45	C1	CXWORX	20:00	CI	CICLO	20:00	CI	CICLO									
20:15	S1	B. BALANCE	20:00	IW	I. WALKING	20:15	C1	★ B. COMBAT	20:15	IW	I. WALKING									
20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	EX	FORUS RUNNERS	20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	S1	YOGA									
20:30	CI	CICLO	20:15	C1	★ B. PUMP	20:30	IW	I. WALKING	20:30	C1	COMBAT-CXWORX									
21:00	C1	CXWORX	20:30	CI	CICLO	20:30	PI	★ AQUAFITNESS	21:00	CI	CICLO									
21:00	IW	I. WALKING	20:45	S1	B. BALANCE	20:45	S1	PILATES	21:15	S1	★ ZUMBA									
21:00	PI	AQUAFITNESS	21:00	PI	AQUAFITNESS	21:15	C1	FITNESS	21:30	C1	B. PUMP									
21:00	EX	★ PÁDEL FREE	21:15	C1	B. COMBAT															
21:15	S1	SH'BAM	21:30	CI	CICLO															
21:30	C1	B. ATTACK																		

**De lunes a jueves:** de 07:00h a 23:00h

**Viernes:** de 07:00h a 22:30h

**Sábados:** de 09:00h a 20:00h

**Domingos y festivos:** de 9:00h a 14:00h

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa del centro al respecto. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min., las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh 'bam y Aquadinamic tendrán una duración de 45 min, el resto de actividades de 50 min a excepción de Ciclo maxy Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. Alas Actividades Family podrán acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMA desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.