

# HORARIO ACTIVIDADES ELCHE 11-01-2021

■ 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	S1	B. PUMP	07:30	S2	★ B. BALANCE	07:30	S1	SH'BAM	07:30	PI	AQUAFITNESS	09:15	EX	FORUS RUNNERS	09:15	CI	CICLO
08:30	S2	B. BALANCE	08:30	S1	B. COMBAT	08:30	S1	FITNESS	08:30	IW	I. WALKING	08:30	S2	PILATES	09:15	S2	ZUMBA	09:15	S2	B. BALANCE
09:30	IW	★ I. WALKING	09:15	CI	CICLO	09:00	PI	AQUADYNAMIC	09:15	PI	★ AQUAFITNESS	09:15	CI	CICLO	09:30	S1	B. COMBAT	09:30	S1	GAP
09:30	PI	★ AQUAFITNESS	09:30	S1	★ FITNESS	09:30	S1	★ B. COMBAT	09:15	S2	YOGA	09:15	S1	EN FORMA	10:00	EX	SPORT FAMILY	10:00	PI	AQUASPORTKIDS 8-11
09:45	S1	B. PUMP	09:45	S2	★ B. BALANCE	09:30	CI	CICLO	09:30	S1	★ STEP	09:30	S2	YOGA	10:15	S2	PILATES	10:00	IW	I. WALKING
10:00	S2	★ PILATES	10:15	PI	AQUADYNAMIC	09:45	S2	SH'BAM	10:00	CI	CICLO	09:30	EX	★ PÁDEL FREE	10:15	IW	I. WALKING	10:15	S2	★ PILATES
10:30	CI	CICLO	10:30	S1	SH'BAM	10:00	PI	AQUAFITNESS	10:15	S2	B. BALANCE	10:15	S1	B. PUMP	10:30	S1	★ B. PUMP	10:30	CI	CICLO
10:45	S1	B. COMBAT	10:30	CI	CICLO	10:30	CI	CICLO	10:15	PI	AQUADYNAMIC	10:15	IW	I. WALKING	10:30	CI	★ CICLO	10:30	S1	★ SH'BAM
11:00	S2	ESTIRAMIENTOS	10:45	S2	YOGA	10:30	S1	EN FORMA	10:30	S1	PUMP 30'	10:30	S2	B. ATTACK	11:00	EX	DINAMIZACIÓN	11:00	PI	DINAMIZACIÓN
11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:15	PI	AQUAFITNESS	10:45	S2	★ PILATES	10:45	IW	I. WALKING	11:15	PI	AQUAFITNESS	11:15	S2	YOGA	11:15	CI	★ CICLO
11:45	S1	ZUMBA	11:30	IW	I. WALKING	11:00	PI	AQUADYNAMIC	11:00	S1	GAP	11:15	S1	ZUMBA	11:30	EX	BALANCE MIX 4-11	11:15	S2	CXWORX
14:15	S2	PILATES	14:30	S1	B. PUMP	11:30	S1	B. PUMP	11:15	S2	★ PILATES	11:30	S2	PILATES	11:30	S1	★ B. ATTACK	11:30	S1	★ B. COMBAT
14:30	S1	B. ATTACK	15:30	S1	B. COMBAT	11:45	S2	HIPOPRESIVOS	12:15	CI	CICLO	12:15	S1	ABDOMINALES	11:30	CI	CICLO	11:30	PI	AQUA FAMILY
16:15	S2	B. BALANCE	16:45	S1	GAP	11:45	IW	I. WALKING	13:30	S1	B. PUMP	14:15	S1	ZUMBA	12:15	S2	B. BALANCE	11:45	S2	★ ZUMBA
17:00	S1	PUMP-BALANCE	17:15	S2	YOGA	14:15	CI	CICLO	14:30	S1	B. COMBAT	14:30	CI	CICLO	12:30	S1	SH'BAM	12:00	IW	I. WALKING
17:15	S2	HIPOPRESIVOS	17:30	EX	GYM KIDS 8-11	15:30	CI	CICLO	15:30	S2	B. BALANCE	17:00	S1	COMBAT 30'	17:00	S1	B. PUMP	12:30	S1	★ B. PUMP
17:15	CI	CICLO	17:30	CI	CICLO	16:00	S1	ZUMBA	16:45	S2	HIPOPRESIVOS	17:15	S2	PILATES	18:00	S1	ABDOMINALES			
17:15	EX	SPORT GAMES 4-7	17:45	S1	SH'BAM	17:00	S1	★ B. COMBAT	17:30	IW	I. WALKING	17:30	S1	★ B. PUMP	18:00	CI	CICLO			
17:45	IW	I. WALKING	18:00	IW	I. WALKING	17:30	EX	SH'BAM KIDS 8-11	17:30	S1	SH'BAM	17:30	EX	GYM GAMES 4-7	17:45	EX	YOGA KIDS 8-11			
18:00	S1	GAP	18:15	S2	★ PILATES	17:45	CI	CICLO	17:30	EX	GYM GAMES 4-7	17:45	S2	PILATES	17:45	EX	★ SH'BAM			
18:15	EX	SPORT KIDS 8-11	18:30	CI	CICLO	18:00	S1	★ B. PUMP	17:45	S2	PILATES	18:00	CI	CICLO	18:15	S2	★ SH'BAM			
18:15	S2	★ ZUMBA	18:30	EX	BODY GAMES 4-7	18:15	S2	YOGA	18:00	CI	CICLO	18:00	CI	CICLO	18:30	S1	★ B. COMBAT			
18:15	CI	CICLO	18:45	S1	B. ATTACK	18:30	IW	I. WALKING	18:30	S1	★ B. PUMP	18:30	S1	★ B. PUMP	18:45	EX	BODY GAMES 4-7			
19:00	S1	★ B. COMBAT	19:00	IW	I. WALKING 30'	18:30	EX	EXPRESSION GAMES 4-7	18:30	EX	SPORT KIDS 8-11	19:00	CI	CICLO	19:00	CI	CICLO			
19:00	IW	I. WALKING	19:15	S2	★ ABDOMINALES	18:30	EX	★ PÁDEL FREE	18:45	S2	B. BALANCE	19:15	S2	ABDOMINALES	19:15	S2	ABDOMINALES			
19:15	PI	AQUADYNAMIC	19:30	CI	★ CICLO	19:00	S1	★ SH'BAM	19:00	CI	CICLO	19:30	IW	I. WALKING	19:30	IW	I. WALKING			
19:15	S2	PILATES	19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:15	CI	CICLO	19:15	IW	I. WALKING	19:30	S1	PUMP 30'	19:30	S1	PUMP 30'			
19:30	CI	CICLO	19:45	IW	I. WALKING	19:15	S2	★ CXWORX	19:30	PI	AQUADYNAMIC	19:45	S2	★ ZUMBA	19:45	S2	★ ZUMBA			
20:00	S1	★ B. PUMP	19:45	S2	★ ZUMBA	19:30	IW	I. WALKING	19:30	S1	B. ATTACK	20:00	PI	AQUAFITNESS	20:00	PI	AQUAFITNESS			
20:00	IW	I. WALKING	19:45	S1	CXWORX	19:45	S2	B. BALANCE	19:45	S2	CXWORX	20:00	S1	FITNESS	20:00	S1	FITNESS			
20:15	S2	B. BALANCE	20:15	EX	FORUS RUNNERS	20:00	S1	ABDOMINALES	20:00	EX	RUNNERS AV	20:00	EX	TENIS FREE	20:30	EX	TENIS FREE			
20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	S1	★ B. PUMP	20:15	CI	CICLO	20:00	CI	CICLO	20:00	CI	ESTIRAMIENTOS	20:45	S2	ESTIRAMIENTOS			
20:30	CI	CICLO	20:30	CI	CICLO	20:15	PI	FORUS SWIMMERS	20:15	IW	I. WALKING	20:15	IW							
21:00	S1	CXWORX	20:45	S2	B. BALANCE	20:30	PI	★ AQUAFITNESS	20:15	S2	YOGA	20:15	S2							
21:00	PI	AQUAFITNESS	20:45	IW	I. WALKING 30'	20:30	S1	★ B. COMBAT	20:30	PI	AQUAFITNESS	20:30	PI							
21:00	EX	★ PÁDEL FREE	21:15	S1	B. COMBAT	20:45	S2	PILATES	20:30	S1	ABDOMINALES	20:30	S1							
21:15	S2	SH'BAM	21:30	CI	CICLO	21:30	S1	PUMP 30'	21:00	S1	FITNESS	21:00	S1							
21:30	S1	B. ATTACK							21:15	S2	★ ZUMBA	21:15	S2							
									22:00	S1	COMBAT 30'									

**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 como Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min, las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de las actividades de 50 min, a excepción de Ciclo maxy Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá 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 ENFORMAPP 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. Debido al nuevo Decreto de la Comunidad Valenciana, las instalaciones cerrarán a las 22:00, las actividades dirigidas de las 21:30 quedarán anuladas y las de las 21:15 durarán 30'. Hasta el 31/01