

# HORARIO ACTIVIDADES ELCHE 29-03-2021

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

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

**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, 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 siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden ver modificados su espacio y su aforo por inclemencias meteorológicas. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Tótem desde 30 min y con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será siempre con 45 min de antelación. Debido al nuevo Decreto de la Comunidad Valenciana, las instalaciones cerrarán a las 22:00 h, por lo que las actividades dirigidas de las 21:15 durarán 30' y las de las 21:30 quedan suspendidas.