

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	SC CICLO	IW I. WALKING		SC CICLO	S2 B. BALANCE			08:15
08:30			S1 B. PUMP					08:30
08:45	PI FORUS SWIMMERS							08:45
09:00				S2 CROSS TRAINING	PI FORUS SWIMMERS			09:00
09:15		S1 COMBAT 30'						09:15
09:15	ZF ESTIRAMIENTOS	S2 HIPOPRESIVOS	IW I. WALKING		S1 B. COMBAT		IW I. WALKING	09:15
09:30		PI AQUAFITNESS	S2 CXWORX	EX FORUS RUNNERS	S2 PILATES	SC CICLO		09:30
09:45	S2 PILATES			IW I. WALKING				09:45
09:45	SC CICLO	S1 B. PUMP	S1 ZUMBA	S1 EN FORMA	★			09:45
10:00	PI AQUADYNAMIC	EX FORUS RUNNERS	S2 B. BALANCE	S2 ATTACK-CXWORX	IW I. WALKING	S2 B. BALANCE	S2 PILATES	10:00
10:00	S1 B. COMBAT	IW I. WALKING			PI AQUADYNAMIC	S1 COMBAT BASIC	S5 ZUMBA MIX 4-11	10:00
10:15		S2 PILATES	SC CICLO				SC CICLO	10:15
10:15			PI AQUADYNAMIC		S1 EN FORMA		S1 B. ATTACK	10:15
10:30						S1 B. PUMP		10:30
10:30				SC CICLO	S2 SH'BAM	IW I. WALKING		10:30
10:45	IW I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 PUMP 30'	S1 ZUMBA				10:45
10:45	S2 YOGA			PI AQUADYNAMIC				10:45
11:00	PI AQUAFITNESS	★						11:00
11:00	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 PILATES	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 ZUMBA	S5 DINAMIZACIÓN	11:00
11:15		S2 EN FORMA	★ SC CICLO		S1 OLEFIT		S1 B. PUMP	11:15
11:15			S1 DANCE				IW I. WALKING	11:15
11:15			EX PÁDEL FREE	★				11:15
11:30						S1 B. COMBAT	S5 CROSS FAMILY	11:30
11:30			PI AQUAFITNESS	SC FORUS BIKERS	S2 YOGA	★ SC CICLO	S2 B. BALANCE	11:30
11:45	SC CICLO 30'	S1 OLEFIT		IW I. WALKING				11:45
11:45	S2 ZUMBA			S1 B. PUMP				11:45
12:00	S1 EN FORMA		S2 ABDOMINALES	S2 MAMÁS Y BEBÉS		S2 PILATES		12:00
12:15		S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT				ZF ABDOMINALES	12:15
12:30			S2 HIPOPRESIVOS			ZF FUNCIONAL	S2 SH'BAM	12:30
12:30						S1 ZUMBA FAMILY		12:30
12:45				ZF ABDOMINALES			SC CICLO	12:45
13:00						S2 BALANCE FAMILY		13:00
14:15	PI FORUS SWIMMERS	ZF ABDOMINALES						14:15
14:30	S1 B. PUMP	S2 PILATES	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING			14:30
14:45		SC CICLO	IW I. WALKING	S2 B. BALANCE				14:45
16:30					S2 PILATES BASIC			16:30
17:00				EX RUNNERS INI				17:00
17:00		IW I. WALKING			S1 PUMP BASIC			17:00
17:00				S1 B. PUMP	S2 EMBARAZADAS			17:00
17:15			PI AQUA GAMES 4-7		SC CICLO			17:15
17:15		S1 PUMP 30'						17:15
17:30	S1 DANCE	S2 GYM GAMES 4-7	S1 ZUMBA	IW I. WALKING	S1 GAP	S5 CROSS MIX 4-11		17:30
17:30	SC CICLO	S5 GYM KIDS 8-11		S5 BODY GAMES 4-7				17:30
17:45	PI AQUA GAMES 4-7	S1 B. COMBAT	SC CICLO 30'					17:45
18:00			S2 PILATES	S1 B. ATTACK	S2 HIPOPRESIVOS	SC CICLO		18:00
18:00	IW I. WALKING	SC CICLO						18:00
18:15	S2 B. BALANCE		PI AQUASPORTKIDS 8-11	S2 YOGA	IW I. WALKING			18:15
18:30	S1 B. PUMP	★ S2 CXWORX	S1 GAP	SC CICLO	S1 B. COMBAT	S5 DINAMIZACIÓN		18:30
18:30		S5 SH'BAM KIDS 8-11	SC CICLO	S5 SPORT KIDS 8-11	S5 EXPRESSION GAMES 4-7			18:30
18:45	S5 SPORT KIDS 8-11	PI AQUADYNAMIC	IW I. WALKING					18:45
18:45	SC CICLO	★ S1 SH'BAM			PI AQUAFITNESS			18:45
19:00	EX PÁDEL FREE	★ S2 B. BALANCE	S2 YOGA	S1 B. COMBAT	S2 PILATES	S1 B. PUMP		19:00
19:00		IW I. WALKING		PI AQUADYNAMIC		PI AQUA FAMILY		19:00
19:15	PI AQUADYNAMIC							19:15
19:15	S2 PILATES	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	SC CICLO MAX			19:15
19:30	S1 B. ATTACK	ZF FUNCIONAL	S1 B. PUMP	IW I. WALKING	S5 GYM KIDS 8-11			19:30
19:30			EX RUNNERS AV	EX PÁDEL FREE	★ S1 ZUMBA	★		19:30
19:45	EX FORUS RUNNERS	S1 ATTACK-PUMP	SC CICLO	SC CICLO				19:45
19:45	ZF FUNCIONAL							19:45
20:00	SC CICLO	S2 ABDOMINALES	S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA	★			20:00
20:00		IW I. WALKING 30'		ZF FUNCIONAL	S2 CXWORX			20:00
20:00		EX FORUS RUNNERS			EX PÁDEL FREE	★		20:00
20:15	IW I. WALKING							20:15
20:15	S2 ZUMBA	★		S2 PILATES				20:15
20:30	S1 GAP	S2 YOGA	S1 B. COMBAT		S1 B. PUMP			20:30
20:30		SC CICLO						20:30
20:45		S1 ZUMBA	IW I. WALKING	SC FORUS BIKERS	ZF ESTIRAMIENTOS			20:45
21:00			EX TENIS FREE	★				21:00
21:00			S2 CROSS TRAINING	S1 OLEFIT				21:00
21:15	S2 YOGA							21:15
21:15	SC CICLO		PI FORUS SWIMMERS					21:15
21:15	PI FORUS SWIMMERS							21:15
21:30		S2 HIPOPRESIVOS	S1 SH'BAM					21:30

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 de acceso en recepción al respecto.  
 Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini, tendrán una duración de 25 min.  
 Las actividades family están dirigidas a niños acompañados de adultos.  
 Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min. A través de la APP se podrán reservar todas las actividades marcadas con una estrella (\*) desde 45 min antes de la hora de inicio.  
 La actividades de Pádel Free y Tenis Free requieren reserva previa en recepción. Infórmate en la recepción del centro.