

# HORARIO AADD RAMBLETA



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
08:15	SC	CICLO	09:00	S1	ZUMBA	08:30	PI	★ AQUAFITNESS	09:15	S2	PILATES	08:15	SC	CICLO	08:30	PI	★ AQUADYNAMIC	09:15	PI	★ AQUAFITNESS
08:45	PI	★ AQUAFITNESS	09:15	SC	★ CICLO	09:15	S1	SH'BAM	09:15	S1	★ B. PUMP	09:15	S2	YOGA	09:15	SC	CICLO	09:30	SC	CICLO 30'
09:15	S2	ATTACK-CXWORX	09:30	S2	B. BALANCE	09:30	S2	★ CROSS TRAINING	09:30	SC	★ CICLO	09:30	SC	★ CICLO	09:30	S1	B. PUMP	09:30	S2	YOGA
09:30	S1	ZUMBA	10:00	S1	★ B. COMBAT	09:45	SC	★ CICLO	10:15	PI	★ AQUAFITNESS	09:30	S1	★ B. PUMP	10:15	SC	CICLO	10:00	S1	B. PUMP
10:00	SC	CICLO	10:15	SC	CICLO	10:15	S1	B. ATTACK	10:15	S1	★ B. COMBAT	10:15	S2	CXWORX	10:30	S1	SH'BAM	10:15	SC	CICLO
10:15	S2	PILATES	10:15	PI	★ AQUAFITNESS	10:30	S2	CXWORX	10:30	S2	B. BALANCE	10:30	PI	★ AQUADYNAMIC	10:45	S2	B. BALANCE	10:30	S2	PILATES
10:30	S1	B. COMBAT	10:30	S2	PILATES	10:45	SC	CICLO	11:15	S1	CXWORX	10:30	PI	FORUS SWIMMERS	11:30	S1	PUMP-COMBAT	11:00	S1	SH'BAM
11:00	PI	★ AQUAFITNESS	11:00	S1	★ B. PUMP	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	S1	★ B. COMBAT	11:45	S2	PILATES	11:30	SC	CICLO
11:15	S2	AF MAYORES +70	11:15	PI	AQUADYNAMIC	11:00	S2	ZUMBA	11:30	S2	ZUMBA	10:45	S2	B. BALANCE	12:30	SC	CICLO	11:30	S2	B. BALANCE
11:30	S1	B. PUMP	11:30	S2	SH'BAM	11:15	S1	AF MAYORES +70	11:45	S1	GAP	11:00	AL	★ PÁDEL FREE	12:30	AL	SPORT KIDS 8-11	12:00	S1	B. COMBAT
12:00	PI	★ AQUADYNAMIC	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	12:15	S1	B. PUMP	12:15	SC	CICLO	11:30	SC	CICLO	12:45	S2	CROSS TRAINING	12:30	S2	ZUMBA
12:15	S2	B. BALANCE	15:30	S1	B. PUMP	14:30	S2	CROSS TRAINING	14:30	S2	HIPOPRESIVOS	11:30	PI	★ AQUAFITNESS				12:30	SC	CICLO
14:30	S1	PUMP-CXWORX	17:15	S1	B. ATTACK	15:30	SC	CICLO	17:15	SC	CICLO	11:30	S1	AF MAYORES +70						
15:30	SC	CICLO	17:30	AL	BODY GAMES 4-7	16:45	S1	CXWORX	17:30	AL	★ PÁDEL FREE	11:45	S2	SH'BAM						
17:00	S2	CROSS TRAINING	17:30	SC	CICLO	17:15	S1	B. COMBAT	17:30	S2	SH'BAM KIDS 8-11	15:30	SC	CICLO						
17:15	S1	B. COMBAT	17:30	S2	SH'BAM KIDS 8-11	17:30	S2	★ ZUMBA	17:30	AL	BODY GAMES 4-7	16:45	S1	B. PUMP						
17:30	AL	SPORT GAMES 4-7	18:15	S1	SH'BAM	17:30	AL	SPORT GAMES 4-7	18:00	S1	★ B. PUMP	17:30	SC	CICLO						
17:30	SC	CICLO	18:30	S2	★ PILATES	18:15	S1	ABDOMINALES	18:30	AL	SPORT KIDS 8-11	17:45	S1	ZUMBA						
18:00	S2	B. BALANCE	18:30	AL	SPORT KIDS 8-11	18:30	S2	B. BALANCE	18:30	S2	YOGA	18:00	S2	PILATES						
18:15	S1	★ ZUMBA	19:00	SC	★ CICLO	18:30	AL	SPORT KIDS 8-11	19:00	S1	B. ATTACK	18:30	AL	SPORT KIDS 8-11						
18:30	SC	★ CICLO	19:15	S1	PUMP-CXWORX	18:45	S1	★ B. ATTACK	19:00	SC	CICLO MAX	19:00	S1	GAP						
18:30	AL	SPORT KIDS 8-11	19:30	S2	B. BALANCE	19:00	SC	CICLO	19:15	PI	★ AQUADYNAMIC	19:00	S2	B. BALANCE						
19:00	PI	★ AQUAFITNESS	19:30	AL	FORUS RUNNERS	19:30	S2	★ YOGA	19:45	S2	CROSS TRAINING	19:30	SC	CICLO						
19:00	S2	★ PILATES	19:45	PI	★ AQUADYNAMIC	19:30	PI	★ AQUAFITNESS	20:00	S1	ZUMBA	20:00	S1	CXWORX						
19:15	S1	★ B. PUMP	20:00	SC	CICLO	19:45	S1	B. PUMP	20:30	PI	★ FORUS SWIMMERS	20:00	S2	YOGA						
19:30	AL	★ PÁDEL FREE	20:15	S1	★ B. COMBAT	20:00	SC	CICLO	20:30	SC	CICLO	20:30	S1	B. COMBAT						
19:45	SC	CICLO	20:30	S2	ABDOMINALES	20:30	S2	PILATES	20:45	S2	B. BALANCE									
20:00	S2	SH'BAM	20:30	PI	★ FORUS SWIMMERS	20:30	AL	RUNNERS AV	21:00	S1	COMBAT 30'									
20:15	S1	B. ATTACK	21:00	SC	CICLO 30'	20:45	S1	SH'BAM												
20:15	ZF	ABDOMINALES				21:00	SC	CICLO 30'												
21:00	AL	RUNNERS INI																		
21:00	S2	YOGA																		

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 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 max y 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.