

HORARIO AADD CAN DRAGÓ 01-09-2022

■ CUERPO MENTE ■ ACUÁTICAS ■ TONIFICACIÓN ■ CARDIOVASCULARES ■ BAILE ■ INFANTILES Y FAMILIARES ■ SENIOR ■ FREE ■ ENTRENA+ ■ OUTDOOR ■ FORLIVE ■ COS MENT ■ AQUÁTICAS
■ TONIFICACIÓ ■ CARDIOVASCULARS ■ BALL ■ INFANTILS I FAMILIARS ■ SÈNIOR

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO											
08:00	S2	PILATES	07:45	SC	★ CICLO	08:00	S1	B. PUMP	07:30	SC	★ CICLO	08:30	PI	★ AQUAFITNESS	09:45	S2	B. BALANCE	09:30	SC	★ CICLO			
09:15	S1	GAP	09:00	PI	★ AQUAFITNESS	08:30	PI	★ AQUAFITNESS	08:15	S1	LES MILLS CORE	09:30	S2	B. BALANCE	10:15	SC	★ CICLO	10:00	S1	B. PUMP	10:45	PI	★ AQUADYNAMIC
09:30	S2	B. COMBAT	09:15	S1	EN FORMA	09:00	S2	PILATES	08:45	S1	B. COMBAT	09:30	PI	★ AQUADYNAMIC	10:15	PI	★ AQUAFITNESS	10:45	S2	B. COMBAT	11:00	S1	B. COMBAT
09:45	PI	★ AQUAFITNESS	09:30	S2	ESPALDA SANA	09:15	S1	B. ATTACK	09:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	S1	B. ATTACK	10:45	S2	B. COMBAT	11:00	S1	B. COMBAT	11:00	S1	B. COMBAT
10:00	SC	★ CICLO	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	09:30	SC	★ CICLO	09:15	S2	YOGA	10:30	S2	SH'BAM	11:15	S1	B. PUMP	11:15	S5	CROSS MIX 4-11			
10:15	S1	ZUMBA	10:15	S1	B. COMBAT	09:30	PI	★ AQUADYNAMIC	09:45	S1	B. PUMP	11:00	S1	B. PUMP	12:15	S1	SH'BAM	11:45	SC	★ CICLO			
10:30	S2	YOGA	10:30	S2	PILATES	10:00	S2	B. BALANCE	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	SC	★ CICLO	12:15	EX	FORXTRAINING	12:00	S1	ZUMBA			
10:45	PI	★ AQUADYNAMIC	10:45	SC	★ CICLO	10:15	S1	GAP	10:15	S2	ZUMBA	11:30	S2	YOGA	17:15	S5	COMBAT MIX 4-11	12:15	S5	DINAMIZACIÓN			
11:15	S1	B. PUMP	11:00	PI	FORUS SWIMMERS	11:00	S2	DANCE	10:30	SC	★ CICLO	12:00	EX	FORUS RUNNERS	17:30	S1	B. PUMP	12:45	S2	PILATES			
13:30	SC	★ CICLO	11:15	S1	HIPOPRESIVOS	14:00	S2	YOGA	11:15	S2	ESPALDA SANA	14:00	S1	B. COMBAT	18:15	S5	DINAMIZACIÓN	13:00	S5	CROSS FAMILY			
14:30	S1	B. PUMP	11:30	S2	ZUMBA	17:30	S5	SPORT GAMES 4-7	12:15	ZF	FUNCIONAL	17:30	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	18:30	SC	★ CICLO						
17:30	S5	GYM KIDS 8-11	14:00	S1	CROSS TRAINING	18:30	S1	B. COMBAT	14:15	SC	★ CICLO	17:45	S1	LES MILLS CORE	18:45	S5	CROSS FAMILY						
18:15	S2	PILATES	17:45	S1	B. PUMP	18:45	S2	B. BALANCE	17:15	S1	B. COMBAT	18:00	SC	★ CICLO									
18:45	SC	★ CICLO	18:00	S5	GYM KIDS 8-11	19:15	S5	GYM KIDS 8-11	18:15	S5	YOGA KIDS 8-11	18:15	S1	ZUMBA									
19:00	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	18:15	SC	★ CICLO	19:30	PI	★ AQUAFITNESS	18:15	S1	B. PUMP	18:30	S2	B. COMBAT									
19:00	S1	LES MILLS CORE	18:30	S2	ESPALDA SANA	19:30	S1	B. PUMP	18:30	S2	YOGA	19:15	S1	GAP									
19:00	PI	★ AQUAFITNESS	18:45	S1	SH'BAM	19:45	S2	YOGA	19:00	SC	★ CICLO	19:30	S2	B. BALANCE									
19:15	S2	B. COMBAT	19:00	S5	SPORT GAMES 4-7	20:00	SC	★ CICLO	19:15	S1	ZUMBA	20:00	PI	★ AQUADYNAMIC									
19:30	S1	ZUMBA	19:15	SC	★ CICLO	20:30	S1	B. ATTACK	19:15	S5	SPORT GAMES 4-7	20:15	S1	B. ATTACK									
19:45	SC	★ CICLO	19:30	PI	★ AQUADYNAMIC	20:30	EX	FORXTRAINING	19:30	S2	LES MILLS CORE	20:45	SC	★ CICLO									
20:15	S2	B. BALANCE	19:45	S1	LES MILLS CORE	20:45	S2	SH'BAM	20:00	S2	PILATES	21:15	S1	CROSS TRAINING									
20:30	S1	B. PUMP	20:00	S2	YOGA	21:00	SC	★ CICLO	20:15	S1	HIPOPRESIVOS												
21:15	EX	FORUS RUNNERS	20:15	S1	B. COMBAT	21:30	S1	LES MILLS CORE	20:15	PI	FORUS SWIMMERS												
									21:00	S2	B. ATTACK												
									21:15	SC	★ CICLO												

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, LMCORE, 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 minutos, y el resto de las actividades serán de 50 minutos, a excepción de Ciclo MaxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h y 20 min. A las actividades Family podrán acceder todo tipo de público siempre y cuando vayan acompañados de niños. Las actividades realizadas en el exterior pueden verse modificadl su espacio y su aforo por incidencias meteorológicas. Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa con la APP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.