

# HORARIO WEB SEPTIEMBRE

De Lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 08:00 a 21:00h

Domingos y Festivos: de 08:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



BAILE

JUNIOR Y

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	SC CICLO	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 ATTACK-CXWORX			07:15
07:15	PI FORUS SWIMMERS		S2 YOGA		PI FORUS SWIMMERS			07:15
07:30				SI I. WALKING				07:30
07:45			PI FORUS SWIMMERS					07:45
08:15	S2 ZUMBA	SI I. WALKING		S1 B. PUMP	S1 DANCE			08:15
08:15		S2 HIPOPRESIVOS	S1 GAP					08:15
08:30			S2 B. BALANCE	S2 PILATES	SI I. WALKING	S1 ZUMBA		08:30
08:30						PI AQUAFITNESS		08:30
08:45			SI I. WALKING					08:45
09:00	S1 ABDOMINALES	SC CICLO			S2 YOGA		SI I. WALKING	09:00
09:00		S1 B. COMBAT	★		PI AQUADYNAMIC		S2 CROSS FAMILY	09:00
09:15	S2 YOGA	S2 PILATES	S1 ZUMBA	SI I. WALKING	S1 GAP	SC CICLO		09:15
09:15	SC CICLO		S2 B. ATTACK	S2 CROSS TRAINING				09:15
09:30	SI I. WALKING		SC CICLO	SC CICLO		S2 PILATES BASIC		09:30
09:30	S1 B. ATTACK	SF FORX4	AL RUNNERS AV		SC CICLO	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	09:30
09:45		PI AQUADYNAMIC	★ SI I. WALKING	AL FORUS RUNNERS	AL FORUS RUNNERS		SC CICLO	09:45
10:00	PI AQUAFITNESS	S1 ZUMBA	★ PI AQUAFITNESS	★ PI AQUAFITNESS	★ S2 B. COMBAT	★ S2 HIPOPRESIVOS	SI I. WALKING	10:00
10:00							S2 B. BALANCE	10:00
10:00							S5 DINAMIZACIÓN	10:00
10:15	AL FORUS RUNNERS							10:15
10:15	SC FORUS BIKERS			S1 ABDOMINALES				10:15
10:15	S2 PILATES	★ S2 B. BALANCE	S1 B. PUMP	SI I. WALKING	S1 ZUMBA	★ SI I. WALKING		10:15
10:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO		S1 SH'BAM	S1 CXWORX	10:30
10:30	SI I. WALKING			S2 B. BALANCE			S5 ZUMBA MIX 4-11	10:30
10:45		SI I. WALKING	SC CICLO	S1 ZUMBA	SC CICLO			10:45
11:00		S1 PUMP-CXWORX	SI I. WALKING	PI AQUAFITNESS	★ S2 CXWORX	S2 PILATES	SI I. WALKING	11:00
11:00					PI AQUAFITNESS	★		11:00
11:00		PI AQUAFITNESS	★				S2 YOGA	11:00
11:15	PI AQUAFITNESS	★ S2 YOGA	★ SF FORX4		SI I. WALKING	SC CICLO	SC CICLO	11:15
11:15			PI AQUAFITNESS	★	S1 B. PUMP		S1 B. PUMP	11:15
11:15	S2 B. BALANCE		S1 SH'BAM					11:15
11:30	S1 SH'BAM	★	S2 PILATES	★ SC CICLO	S2 PILATES	★ S1 B. PUMP	★	11:30
11:30	SC CICLO			S2 YOGA	★			11:30
11:45		SC CICLO		S1 PUMP-CXWORX				11:45
12:00		S1 SH'BAM				SI I. WALKING	S2 PILATES	12:00
12:00						S2 B. BALANCE	★	12:00
12:15	PI AQUAFITNESS	★ S2 CROSS TRAINING	S1 FITNESS		S1 OLEFIT		SI I. WALKING	12:15
12:15	S2 CROSS TRAINING		PI AQUAFITNESS	★			SF ABDOMINALES	12:15
12:15							S1 DANCE	12:15
12:30					PI AQUAFITNESS			12:30
12:30	S1 GAP		S2 HIPOPRESIVOS		S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA		12:30
12:45				S1 GAP		SC CICLO	SC CICLO	12:45
12:45				S2 EMBARAZADAS				12:45
13:00						S2 ABDOMINALES	S2 GAP	13:00
13:00							PI AQUAFITNESS	13:00
13:30						S1 PUMP BASIC		13:30
13:30						S2 BALANCE FAMILY		13:30
13:30						PI AQUAFITNESS		13:30
14:00						S1 COMBAT BASIC		14:00
14:15	S1 CXWORX							14:15
14:30	SI I. WALKING	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP		SC CICLO			14:30
14:30			S2 B. BALANCE	S2 CROSS TRAINING				14:30
14:45	S1 B. COMBAT	SC CICLO		SI I. WALKING	S1 ZUMBA			14:45
15:30			S1 COMBAT 30'					15:30
15:30		S1 PUMP 30'	SC CICLO 30'	S2 PILATES				15:30
15:45	S1 OLEFIT							15:45
16:00					S1 GAP			16:00
16:15					S2 MAMÁS Y BEBÉS			16:15
16:30		SC CICLO						16:30
16:30		S1 CXWORX						16:30
16:45	S1 ZUMBA	S2 ZUMBA	★ S1 SH'BAM	SI I. WALKING				16:45
16:45		S5 SH'BAM KIDS 8-11	S5 ZUMBA MIX 4-11	S2 ZUMBA				16:45
16:45				S5 SPORT KIDS 8-11				16:45
17:00	S2 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. SALÓN	S1 B. PUMP		17:00
17:00	SC CICLO			S1 B. PUMP	S5 GYM GAMES 4-7	S5 CROSS MIX 4-11		17:00
17:00	S5 SPORT GAMES 4-7							17:00
17:15					S2 HIPOPRESIVOS			17:15
17:15			SI I. WALKING		SI I. WALKING			17:15
17:30	SI I. WALKING	★ SI I. WALKING	★					17:30
17:30		S1 B. COMBAT						17:30
17:45	S1 B. PUMP	★ SC CICLO	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE				17:45
17:45		S2 PILATES						17:45
17:45		PI AQUA GAMES 4-7						17:45
18:00				PI AQUA GAMES 4-7	S5 GYM KIDS 8-11			18:00
18:00	S2 B. ATTACK	★	S2 PILATES	★ S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP	S5 DINAMIZACIÓN		18:00
18:00			SC CICLO	SF FORX4	SC CICLO MAX	SC CICLO		18:00
18:15	SC CICLO	SF FORX4	SI I. WALKING	★ SC FORUS BIKERS	S2 PILATES			18:15
18:15	SF FORX4							18:15
18:30	SI I. WALKING	SI I. WALKING		SI I. WALKING		PI AQUA FAMILY		18:30
18:30		S1 FITNESS	★					18:30
18:45		S2 YOGA	★	S2 PILATES	SI I. WALKING			18:45
18:45	S1 SH'BAM	SC CICLO	S1 ZUMBA					18:45
19:00	S5 SPORT KIDS 8-11		SC CICLO	S1 STEP	S1 B. COMBAT	★ S1 ABDOMINALES		19:00
19:00			PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	★ S5 EXPRESSION GAMES 4-7			19:00
19:00	S2 PILATES	★	S2 ESTIRAMIENTOS					19:00
19:00			S5 CROSS MIX 4-11					19:00
19:15	AL FORUS RUNNERS	AL RUNNERS INI	SI I. WALKING		S2 B. BALANCE			19:15
19:15	SC CICLO	★						19:15
19:30		S1 GAP	★ SF FORX4	SC CICLO				19:30
19:30	SI I. WALKING	SI I. WALKING	S2 YOGA	★ AL RUNNERS AV				19:30
19:45	S1 ABDOMINALES	SC CICLO	★ S1 B. PUMP	★ SI I. WALKING	SC CICLO			19:45
19:45		PI AQUADYNAMIC		S2 ESTIRAMIENTOS	PI AQUAFITNESS			19:45

HORA	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
20:00		S2 HIPOPRESIVOS	PI FORUS SWIMMERS					20:00
20:00			PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS				20:00
20:00	S2 YOGA *		SC CICLO	S1 FITNESS	S1 ZUMBA			20:00
20:15	PI AQUAFITNESS	S2 SH'BAM	SI I. WALKING	S2 ATTACK-CXWORX	SI I. WALKING			20:15
20:15	SC CICLO							20:15
20:15	S1 B. COMBAT *							20:15
20:30		S1 STEP	S2 B. ATTACK	PI FORUS SWIMMERS	S2 PILATES			20:30
20:30		SI I. WALKING						20:30
20:30		PI FORUS SWIMMERS	AL FORUS RUNNERS					20:30
20:45		SC CICLO	S1 DANCE	SI I. WALKING				20:45
21:00	S2 CROSS TRAINING		SC CICLO	S1 OLEFIT	SC FORUS BIKERS			21:00
21:00					S1 FITNESS			21:00
21:15	S1 ZUMBA	S2 HIPOPRESIVOS		S2 CROSS TRAINING				21:15
21:30		SI I. WALKING 30'	S2 CROSS TRAINING					21:30
21:30		S1 B. PUMP						21:30

La empresa , atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelacion, se reserva el derecho de cambio, ampliacion o anulacion de las actividades.  
El acceso a las AADD esta limitado por razones de edad. Consulte la normativa de acceso en recepcion al respecto.  
Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-WORX, Funcional, Estiramientos y F Runners ini, tendran una duracion de 25 min.  
Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reservia previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad con el totem del centro y 45 min con la app.