

HORARIO CIERRE 20H 11/01/2021

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
07:30	SI	★ I. WALKING	07:30	S1	B. PUMP	07:30	SC	★ CICLO	08:00	S1	CROSS TRAINING	07:15	AL	FORUS RUNNERS	10:15	PI	AQUAFITNESS	10:15	PI	AQUASPORT MIX 4-11
09:30	S1	EN FORMA	09:30	S1	EN FORMA	09:30	S2	B. COMBAT	09:30	S2	★ PILATES	08:15	PI	FORUS SWIMMERS	10:15	SC	★ CICLO	10:15	S2	★ PILATES
09:45	SC	★ CICLO	09:45	S2	★ YOGA	09:45	S1	★ GAP	10:00	S1	SH'BAM	09:15	S1	B. PUMP	10:30	S1	★ B. COMBAT	10:30	S1	★ B. PUMP
10:00	S2	★ PILATES	10:15	SC	★ CICLO	10:00	PI	AQUADYNAMIC	10:15	SC	★ CICLO	09:45	SI	★ I. WALKING	10:45	S2	B. BALANCE	10:45	SI	★ I. WALKING
10:15	PI	AQUAFITNESS	10:30	S1	B. ATTACK	10:00	SI	★ I. WALKING	10:30	S2	★ YOGA	10:15	S1	★ B. COMBAT	11:15	SI	★ I. WALKING	11:15	PI	DINAMIZACIÓN
10:30	S1	★ B. PUMP	10:45	S2	SH'BAM	10:30	S2	★ PILATES	11:00	S1	B. PUMP	10:30	PI	AQUAFITNESS	11:30	S1	B. PUMP	11:15	S2	ESTIRAMIENTOS
11:00	S2	B. BALANCE	11:15	SI	★ I. WALKING	10:45	S1	ZUMBA	11:15	SI	★ I. WALKING	10:30	S2	PILATES	11:45	S2	PILATES	11:30	S1	ZUMBA
11:15	SI	★ I. WALKING	11:30	S1	B. PUMP	11:00	SC	★ CICLO	11:30	S2	B. ATTACK	11:15	S1	EN FORMA	12:30	S1	ZUMBA	11:45	PI	AQUA FAMILY
11:30	S1	B. COMBAT	11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:45	S1	EN FORMA	11:30	PI	AQUAFITNESS	11:15	SC	★ CICLO	17:00	SC	★ CICLO 30'	11:45	S2	B. BALANCE
12:00	S2	SH'BAM	12:30	S1	COMBAT 30'	14:30	SC	★ CICLO	12:00	S1	ZUMBA	11:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:30	S1	B. PUMP	11:45	SC	★ CICLO
14:45	SI	★ I. WALKING	14:30	S1	CROSS TRAINING	17:15	S1	ABDOMINALES	14:30	S1	B. PUMP	12:15	S1	ZUMBA	17:30	S2	CROSS MIX 4-11	12:45	S1	CXWORX
17:15	PI	AQUASPORTKIDS 8-11	17:15	S2	MOVE MIX 4-11	17:30	PI	AQUASPORT MIX 4-11	17:15	PI	AQUA GAMES 4-7	14:15	S1	CXWORX	18:30	S2	DINAMIZACIÓN			
17:30	SC	★ CICLO	17:30	S1	★ SH'BAM	17:45	S1	ZUMBA	17:30	S2	HIPOPRESIVOS	14:45	SC	★ CICLO	19:00	AL	CROSS FAMILY			
18:00	S1	B. ATTACK	17:45	SI	★ I. WALKING	18:00	S2	COMBAT 30'	17:45	S1	B. COMBAT	17:00	S5	CROSS MIX 4-11						
18:15	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	18:15	S2	★ YOGA	18:15	SC	★ CICLO	18:15	S5	SPORT KIDS 8-11	17:30	S1	★ B. PUMP						
18:15	S2	★ PILATES	18:30	S1	CXWORX	18:30	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	18:15	SC	★ CICLO	18:30	S1	ZUMBA						
18:30	SI	★ I. WALKING	18:45	SC	★ CICLO	18:45	S1	GAP	18:30	S2	★ PILATES	18:45	SC	★ CICLO						
19:00	PI	AQUADYNAMIC	19:00	PI	AQUAFITNESS	19:00	PI	AQUADYNAMIC	18:45	S1	★ B. PUMP	19:00	PI	AQUADYNAMIC						
19:00	S1	★ B. PUMP	19:00	S1	★ B. COMBAT	19:30	EX	B. ATTACK	19:00	PI	AQUAFITNESS	19:00	S2	B. BALANCE						
20:00	EX	★ ZUMBA	20:00	EX	GAP	20:00	AL	★ PÁDEL FREE	19:45	EX	ZUMBA	19:30	EX	B. COMBAT						
20:00	AL	TENIS FREE	20:15	AL	FORUS RUNNERS				19:30	AL	PÁDEL FREE									

De lunes a viernes: de 7:00h a 20:00h
Sábados: de 10:00h a 20:00h
Domingos y festivos: 10:00h a 20:00h

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 de 30', abdomen, CX-worx, funcional, estiramientos y Runner ini, tendrán una duración de 25 min. las actividades Ciclo Indoor, Indoor Walñing, Sh'bam y Aquadinamyc de 45 min. y el resto de actividades de 50 min., a excepción de Ciclo max. y Runners AV, que tendrán una duración de 1h20 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 la APP ENFORMAPP.