

HORARIO DE ACTIVIDADES JOSÉ GARCÉS

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

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

JUNIOR Y

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15		S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 B. COMBAT				07:15
07:30	SC CICLO				SC CICLO			07:30
08:00	PI AQUAFITNESS		ZM ESTIRAMIENTOS					08:00
08:15		ZM FUNCIONAL						08:15
08:30	ZM FUNCIONAL			S1 B. PUMP				08:30
08:45			S1 AF-MAYORES		S1 EN FORMA			08:45
09:00	S2 AF-MAYORES		S2 B. COMBAT		PI AQUAFITNESS			09:00
09:15		S1 B. ATTACK		ZM FUNCIONAL				09:15
09:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 CROSS TRAINING	S1 AF-MAYORES		SC CICLO	SC CICLO	09:30
09:45		S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE		S2 SH'BAM		09:45
10:00			ZM ABDOMINALES		S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	10:00
10:15	S2 SH'BAM				ZM ESTIRAMIENTOS			10:15
10:30	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES		S2 ZUMBA			10:30
10:45	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	SC CICLO	S1 ZUMBA				10:45
11:00		S2 GAP	S1 STEP	S2 GAP		S1 B. PUMP	S2 PILATES	11:00
11:15				PI AQUAFITNESS				11:15
11:30			S2 YOGA		SC CICLO	S2 YOGA		11:30
11:45	S2 PILATES				S1 B. PUMP	SC CICLO		11:45
12:00		ZM ABDOMINALES	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK				12:00
12:15		S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	12:15
12:30	SC CICLO	S1 AF-MAYORES		S2 PILATES				12:30
12:45	S1 EN FORMA				S1 AF-MAYORES		S2 B. BALANCE	12:45
13:00		SC CICLO	S2 SH'BAM			S2 PILATES		13:00
13:30				S1 FITNESS				13:30
14:00	S2 YOGA		SC CICLO	S2 YOGA		S1 B. ATTACK	S1 GAP	14:00
14:15		ZM ABDOMINALES	ZM ABDOMINALES					14:15
14:30	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL					14:30
14:45	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 B. COMBAT			14:45
15:00	SC CICLO		SC CICLO		S1 B. PUMP			15:00
15:15			ZM ABDOMINALES		ZM ABDOMINALES			15:15
15:30	SP BAILE 4-7			S1 B. PUMP	S2 YOGA			15:30
15:45			SP PREDEPORTE 4-7		ZM FUNCIONAL			15:45
16:00			S2 YOGA		S1 BAILE 8-11			16:00
16:15			PI AQUAFITNESS					16:15
16:30		S2 SH'BAM+12						16:30
16:45		SC CICLO						16:45
17:00	S2 PILATES		S1 ZUMBA +12	SC CICLO+12	SC CICLO			17:00
17:15				S2 B. BALANCE				17:15
17:30				S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA			17:30
17:45	SC CICLO		SC CICLO					17:45
18:00	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 GAP					18:00
18:15		S2 B. BALANCE						18:15
18:30		EX						18:30
18:45				EX RUNNERS INI				18:45
19:00	S2 ZUMBA		S1 PILATES	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			19:00
19:15	ZM FUNCIONAL		ZM FUNCIONAL					19:15
19:30	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE			19:30
19:45		SC CICLO						19:45
20:00		S2 CROSS TRAINING						20:00
20:15	ZM ABDOMINALES			SC CICLO				20:15
20:30	S2 B. BALANCE		S1 B. PUMP	S2 ZUMBA	SC CICLO			20:30
20:45			SC CICLO					20:45
21:00	S1 STEP							21:00
21:15	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 SH'BAM	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			21:15
21:30		ZM ABDOMINALES						21:30
21:45		S2 PILATES		ZM ABDOMINALES				21:45
22:00	S2 CROSS TRAINING		S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 B. COMBAT			22:00
22:15		SC CICLO	EX					22:15
22:30	SC CICLO	S1 B. PUMP		S1 STEP				22:30
22:45	S1 B. COMBAT			SC CICLO				22:45

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa.

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. A las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios a partir de los 12 años. Las actividades 30, BACIC, Adbomen, CX-Worx, E.Funcional, Estiramientos y Forus Runners Ini. tienen una duración de 30 minutos. Ciclo Indoor, Indoor Walking, Hipopresivos y Sh'bam tienen una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.

