

HORARIOS ENERO 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

■ FAMILIARES

■ SENIOR

■ RAQUETA

■ COREOGRAFIADAS

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

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: Abdomen, E.funcional, Estiramientos y Forus Runners Ini. tienen una duración de 30 minutos. Ciclo Indoor tiene una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.