

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

La actividad Swimmers comenzará el día 2 de Abril con inscripción anticipada

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, CxWorks, Estiramientos y Forus Runners Ini. tienen una duración de 25'. Ciclo Indoor tiene una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.