

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	SC CICLO	09:45
10:00		S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE		S2 SH'BAM		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		S2 ZUMBA				10:45
11:00	S2 SH'BAM		S2 YOGA		S1 B. PUMP		S2 PILATES	11:00
11:15	SC CICLO			S1 ZUMBA	S2 B. BALANCE			11:15
11:30		S1 ZUMBA	SC CICLO	S2 GAP				11:30
11:45		S2 GAP	S1 STEP	PI AQUAFITNESS			S1 B. PUMP	11:45
12:00	S2 ESPALDA SANA				SC CICLO			12:00
12:15		S2 PILATES	S2 YOGA		S1 B. PUMP		S1 B. PUMP	12:15
12:30		ZM ABDOMINALES		S1 COMBAT-BALANCE	S2 B. BALANCE			12:30
12:45		S1 EN FORMA	S1 B. PUMP			SC CICLO		12:45
13:00		S1 ESPALDA SANA	PI AQUAFITNESS	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	13:00
13:15				S2 PILATES				13:15
13:30					S1 AF-MAYORES		S2 B. BALANCE	13:30
13:45		ZM FUNCIONAL	S2 SH'BAM		S2 HIPOPRESIVOS			13:45
14:00				S1 CXWORX		S2 PILATES		14:00
14:15			S1 HIPOPRESIVOS				S1 B. ATTACK	14:15
14:30	S1 B. PUMP		SC CICLO	S2 YOGA			S1 GAP	14:30
14:45	SC CICLO	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL					14:45
15:00			S1 CXWORX					15:00
15:15			PI					15:15
15:30	SP BAILE 4-7		S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. COMBAT			15:30
15:45			SC CICLO		S1 B. PUMP			15:45
16:00			S1 CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S1 CXWORX			16:00
16:15					S2 YOGA			16:15
16:30			SP PREDEPORTE 4-7	S1 B. PUMP	ZM FUNCIONAL			16:30
16:45			PI AQUAFITNESS					16:45
17:00	SC CICLO+12		S2 YOGA					17:00
17:15	S1 GAP	S1 FITNESS			S2 BAILE 8-11			17:15
17:30		SC CICLO						17:30
17:45		S2 SH'BAM+12						17:45
18:00	S2 PILATES		S1 ZUMBA +12	SC CICLO+12	SC CICLO			18:00
18:15				S2 B. BALANCE	S1 ESPALDA SANA			18:15
18:30			SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA			18:30
18:45		S1 B. COMBAT	S2 GAP					18:45
19:00		S2 B. BALANCE						19:00
19:15		EX						19:15
19:30				EX RUNNERS INI				19:30
19:45				S1 ESPALDA SANA	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP		19:45
20:00	S2 ZUMBA			ZM FUNCIONAL				20:00
20:15	ZM FUNCIONAL			S2 PILATES	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE		20:15
20:30	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA						20:30
20:45		SC CICLO						20:45
21:00		S2 CROSS TRAINING						21:00
21:15		ZM ABDOMINALES						21:15
21:30		S2 B. BALANCE						21:30
21:45			S1 B. PUMP					21:45
22:00	S1 STEP		SC CICLO					22:00
22:15	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 SH'BAM	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			22:15
22:30		ZM ABDOMINALES						22:30
22:45		S2 PILATES						22:45
23:00				ZM ABDOMINALES				23:00
23:15			S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 COMBAT-CXWORX			23:15
23:30								23:30
23:45		SC CICLO	EX					23:45
24:00	SC CICLO	S1 B. PUMP		S1 STEP				24:00
24:15	S1 B. COMBAT			SC CICLO	PI			24:15

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'.