

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
08:15 ZM	FUNCIONAL	08:15 SC	CICLO	08:15 S1	B. PUMP	08:15 SI	I. WALKING	08:15 S2	YOGA	09:30 SI	★ I. WALKING	09:15 SI	★ I. WALKING
09:00 SC	CICLO	09:30 S2	SH'BAM	09:00 SI	★ I. WALKING	09:00 S1	CXWORX	09:15 AL	RUNNERS AV	09:30 ZM	ABDOMINALES	09:30 SC	★ CICLO
09:00 PI	FORUS SWIMMERS	09:45 S1	B. PUMP	09:15 S1	ZUMBA	09:30 S1	B. ATTACK	09:15 S1	PUMP 30'	10:00 S1	SH'BAM	10:15 S1	B. COMBAT
09:30 S1	EN FORMA	10:00 SC	CICLO	09:15 PI	FORUS SWIMMERS	09:30 PI	AQUAFITNESS	09:30 SC	CICLO	10:30 S2	B. COMBAT	10:30 S2	PILATES
09:30 S2	STEP	10:30 S2	B. BALANCE	09:30 S2	★ PILATES	10:00 SC	CICLO	09:30 S2	SH'BAM	11:00 S1	B. PUMP	11:15 S1	CROSS MIX 4-11
10:00 AL	FORUS RUNNERS	10:45 S1	B. COMBAT	09:45 AL	RUNNERS AV	10:00 S2	PILATES	09:45 S1	COMBAT-BALANCE	11:30 S2	B. BALANCE	11:30 SI	★ I. WALKING
10:00 ZM	ABDOMINALES	10:45 SI	★ I. WALKING	10:00 PI	AQUADYNAMIC	10:30 SI	★ I. WALKING	10:00 PI	FORUS SWIMMERS	12:00 SC	★ CICLO	11:30 S2	ZUMBA
10:30 S1	COMBAT 30'	11:00 PI	AQUAFITNESS	10:15 S1	EN FORMA	10:30 S1	B. PUMP	10:30 SI	★ I. WALKING	12:30 S2	★ MOVE FAMILY	12:15 PI	AQUASPORT MIX 4-11
10:30 SI	★ I. WALKING	11:30 S2	PILATES	10:30 SC	CICLO	11:00 S2	SH'BAM	10:45 S2	PILATES	12:30 S1	FITNESS	12:30 S1	B. PUMP
10:30 S2	PILATES	11:45 S1	GAP	10:30 S2	YOGA	11:30 S1	B. COMBAT	10:45 S1	GAP	13:00 PI	AQUASPORT MIX 4-11	12:30 S2	ABDOMINALES
11:00 S1	ZUMBA	12:30 S2	YOGA	11:00 ZM	ABDOMINALES	12:00 S2	B. BALANCE	10:45 ZM	ABDOMINALES	13:00 SI	I. WALKING	13:00 S2	ESTIRAMIENTOS
11:30 PI	AQUADYNAMIC	12:45 S1	OLEFIT	11:15 S1	B. SALÓN	12:00 PI	AQUAFITNESS	11:15 PI	AQUADYNAMIC	13:15 ZM	FUNCIONAL		
11:30 S2	YOGA	14:30 S1	B. PUMP	11:30 S2	B. BALANCE	12:30 ZM	ABDOMINALES	11:45 ZM	ESTIRAMIENTOS	17:00 S1	B. PUMP		
11:45 SI	★ I. WALKING	16:15 S1	EMBARAZADAS	11:45 LD	MAMÁS Y BEBÉS	13:00 S1	OLEFIT	12:15 S1	PUMP BASIC	18:00 SC	★ CICLO		
12:00 S1	B. PUMP	16:45 S2	PILATES	14:15 PI	FORUS SWIMMERS	14:30 SI	★ I. WALKING	12:15 S2	ZUMBA				
12:30 S2	HIPOPRESIVOS	17:00 LD	YOGA KIDS 8-11	14:30 S1	COMBAT-CXWORX	17:00 LD	EXPRESSION GAMES 4-7	14:30 S1	FITNESS				
14:15 PI	FORUS SWIMMERS	17:15 S1	ESTIRAMIENTOS	16:00 S2	HIPOPRESIVOS	17:00 PI	AQUAFITNESS	16:45 S2	PILATES BASIC				
14:30 SC	CICLO	17:45 S2	B. BALANCE	16:45 S1	GAP	17:15 SI	★ I. WALKING	17:00 S1	ZUMBA				
16:45 S2	CROSS TRAINING	17:45 S1	★ B. PUMP	17:00 S2	SH'BAM	17:30 S1	EN FORMA	17:15 LD	★ MOVE FAMILY				
17:00 S1	GAP	17:45 SC	CICLO	17:30 PI	AQUADYNAMIC	17:45 SC	CICLO	17:30 AL	RUNNERS INI				
17:45 S2	PILATES	18:00 LD	GYM GAMES 4-7	17:45 S1	B. COMBAT	18:00 PI	AQUA GAMES 4-7	18:00 SI	★ I. WALKING				
18:00 LD	SPORT GAMES 4-7	18:45 S2	YOGA	18:00 LD	GYM GAMES 4-7	18:15 S2	YOGA	18:00 S2	COMBAT BASIC				
18:00 S1	B. ATTACK	18:45 SI	★ I. WALKING	18:00 S2	YOGA	18:30 SI	★ I. WALKING	18:00 S1	B. SALÓN				
18:45 SC	CICLO	18:45 S1	ZUMBA	18:15 SI	★ I. WALKING	18:45 S1	SH'BAM	18:15 PI	AQUADYNAMIC				
18:45 S2	ESTIRAMIENTOS	19:00 SC	CICLO	18:30 SC	CICLO	19:00 SC	CICLO	18:15 SC	CICLO 30'				
19:00 LD	SPORT KIDS 8-11	19:00 LD	SH'BAM KIDS 8-11	18:45 S1	CXWORX	19:00 LD	AQUASPORTKIDS 8-11	18:30 S2	PILATES				
19:00 S1	★ B. PUMP	19:30 PI	AQUADYNAMIC	19:00 S2	ZUMBA	19:15 S2	PILATES	18:45 LD	GYM KIDS 8-11				
19:15 S2	SH'BAM	19:45 S1	CXWORX	19:00 LD	GYM KIDS 8-11	19:45 S1	B. COMBAT	19:00 SC	CICLO				
19:15 SI	★ I. WALKING	19:45 S2	PILATES	19:15 ZM	FUNCIONAL	19:45 SI	I. WALKING	19:00 S1	B. PUMP				
20:00 S1	CXWORX	19:45 PI	FORUS SWIMMERS	19:15 S1	B. ATTACK	19:45 ZM	FUNCIONAL	19:30 S2	B. BALANCE				
20:00 AL	RUNNERS AV	20:00 SI	★ I. WALKING	19:45 SC	CICLO	20:00 PI	AQUADYNAMIC	19:30 AL	RUNNERS AV				
20:00 PI	AQUADYNAMIC	20:15 S1	SH'BAM	19:45 AL	FORUS RUNNERS	20:00 PI	FORUS SWIMMERS	19:45 PI	AQUAFITNESS				
20:15 S2	B. BALANCE	20:15 SC	FORUS BIKERS	20:00 ZM	ABDOMINALES	20:15 S2	STEP	20:00 SI	I. WALKING 30'				
20:15 SI	I. WALKING	20:30 ZM	ABDOMINALES	20:00 S2	PILATES	20:15 SC	CICLO	20:00 S1	B. COMBAT				
20:30 S1	B. COMBAT	20:45 S2	HIPOPRESIVOS	20:15 S1	B. PUMP	20:45 S1	B. PUMP	20:30 S2	OLEFIT				
20:45 SC	CICLO	21:00 ZM	FUNCIONAL	20:30 SI	I. WALKING	21:15 ZM	ABDOMINALES						
21:15 ZM	ABDOMINALES	21:15 S1	ATTACK-COMBAT	20:45 SC	CICLO								
21:15 S2	YOGA	21:30 SC	CICLO	21:00 S2	B. BALANCE								
21:30 S1	ZUMBA			21:15 S1	SH'BAM								

De Lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h
Sábados: de 09:00 a 22:00h
Domingos y festivos: de 09:00 a 14:00h

1. La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.
2. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción.
3. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F.Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.
4. Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
5. Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa desde 30 min. antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.