

HORARIO DE ACTIVIDADES JOSÉ GARCÉS

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

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'.