

HORARIO FOR X 4 RESERVA

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA	
08:15	S4 I. WALKING		S1 B. PUMP	S3 CICLO				08:15	
09:00	S1 HIPOPRESIVOS	S2 PILATES	SF FORX4	★	S3			09:00	
09:15				S2 ABDOMINALES				09:15	
09:30	S2 EN FORMA	S3 CICLO	S2 EN FORMA		S2 EN FORMA			09:30	
09:30		S1 CXWORX						09:30	
09:30		S5 COMBAT BASIC						09:30	
09:45	S4 I. WALKING	S4 I. WALKING		S2 PILATES	★			09:45	
09:45				S4 I. WALKING				09:45	
10:00	S3 CICLO	S2 B. BALANCE	S4 I. WALKING	★	S3 CICLO	S1 B. COMBAT	S3 CICLO	S1 B. COMBAT	10:00
10:00	EX	S5 EMBARAZADAS		S1 ZUMBA	S4 I. WALKING	★	S2 ABDOMINALES	S2 ABDOMINALES	10:00
10:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	PI AQUADYNAMIC					10:15
10:15			S3 CICLO						10:15
10:15			EX						10:15
10:30	S2 PILATES	★	S3 CICLO		S2 GAP	S2 SH'BAM	S3 CICLO		10:30
10:30	PI AQUAFITNESS	EX	S2 B. BALANCE		PI AQUADYNAMIC				10:30
10:45				S2 YOGA					10:45
11:00	S3 CICLO	S4 I. WALKING	SF FUNCIONAL	S1 ATTACK-PUMP	S3 CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES		11:00
11:00		S2 ZUMBA		S3 CICLO	S1 B. PUMP				11:00
11:15	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	S3 CICLO	S4 I. WALKING					11:15
11:15	S1 CXWORX		S1 SH'BAM	PI AQUAFITNESS					11:15
11:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES	★	S2 PILATES	S4 I. WALKING	S1 B. PUMP		11:30
11:30	S2 B. BALANCE		PI AQUADYNAMIC						11:30
11:30			S4 I. WALKING						11:30
11:45	S1 SH'BAM			S2 JUMPING	★				11:45
12:00		S2 ABDOMINALES		S1 CROSS TRAINING	S1 HIPOPRESIVOS	S1 B. COMBAT	S4 I. WALKING		12:00
12:15			S1 GAP						12:15
12:30	SF FORX4	★	S2 YOGA	S5 ESTIRAMIENTOS	S5 ESTIRAMIENTOS	S3 CICLO	S3 CICLO		12:30
13:00						S2 B. BALANCE	S2 ZUMBA		13:00
14:15	S1 B. PUMP		S4 I. WALKING	S2 B. BALANCE					14:15
14:15				SF FORX4	★				14:15
14:30	S3 CICLO	S1 CXWORX	S2 JUMPING	S3 CICLO	S4 I. WALKING 30'				14:30
14:30	PI	S2 PILATES	PI						14:30
15:00		S3 CICLO 30'			S1 ABDOMINALES				15:00
16:30			S2 YOGA		S2 MAMÁS Y BEBÉS				16:30
16:45		S1 HIPOPRESIVOS	S4 I. WALKING BASIC	S1 PUMP BASIC					16:45
16:45		S5 MULTIDEPORTE 8-	S5 BAILE 4-7						16:45
17:00	S2 B. BALANCE	S2 B. COMBAT	S3 CICLO+12	S2 YOGA	S1 B. PUMP				17:00
17:00	S3	S4 I. WALKING			S3 CICLO BASIC	SF FUNCIONAL			17:00
17:00		SF FORX4	★		S4 INDOOR+12				17:00
17:15	S1 GAP		S1 B. ATTACK	S1 GAP					17:15
17:30		S3 CICLO	S2 CXWORX	S3 CICLO		S1 B. PUMP			17:30
17:30						PI ACUÁTICOS 4-7			17:30
17:45	S4 I. WALKING	S1 SH'BAM	S4 I. WALKING	S5 MULTIDEPORTE 8-	S3 CICLO				17:45
17:45	S5 PREDEPORTE 4-7				S2 PILATES BASIC				17:45
18:00	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S4 I. WALKING				18:00
18:00	S2 COMBAT 30'	S2 B. BALANCE	S2 JUMPING	★	S1 CROSS TRAINING				18:00
18:15	S1 ZUMBA		S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 DANCE				18:15
18:15	EX RUNNERS INI			S2 SH'BAM					18:15
18:15	SF FUNCIONAL								18:15
18:30	S2 PILATES	S3 CICLO	EX	S3 CICLO					18:30
18:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	SF FUNCIONAL				18:30
18:30									18:30
18:45	S5 MULTIDEPORTE 8-	S5 PREDEPORTE 4-7	S5 BAILE 8-11						18:45
18:45	S4 I. WALKING	★	S4 I. WALKING	S5 SH'BAM+12		S3 CICLO			18:45
19:00	S3 CICLO	S2 PILATES	★	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S1 B. ATTACK			19:00
19:00	EX		S2 B. BALANCE	EX RUNNERS AV	S4 I. WALKING	★			19:00
19:00					S5 ABDOMINALES				19:00
19:15	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	S1 SH'BAM	S2 PILATES	★	S2 YOGA	★		19:15
19:15		S4 I. WALKING	★		SF FORX4	★			19:15
19:30	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	S3 CICLO	PI AQUAFITNESS				19:30
19:30	S2 YOGA	★	S3 CICLO	S5 ESTIRAMIENTOS	S1 ZUMBA				19:30
19:30		EX			PI AQUAFITNESS				19:30
19:30				S5 ABDOMINALES					19:30
19:45	S4 I. WALKING		S4 I. WALKING						19:45
20:00	S3 CICLO	S2 ZUMBA	S3 CICLO	S4 I. WALKING	S3 CICLO				20:00
20:00	S5 ESTIRAMIENTOS		S2 PILATES	★					20:00
20:15	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	S2 JUMPING	★	S1 HIPOPRESIVOS	★		20:15
20:15		S4 I. WALKING	S5 ABDOMINALES						20:15
20:30				SF FORX4	★				20:30
20:30	S2 SH'BAM			S1 B. PUMP					20:30
20:30		S5 ABDOMINALES		S5 ESTIRAMIENTOS					20:30
20:45	S5 ABDOMINALES								20:45
20:45	S4 I. WALKING	S3 CICLO							20:45
21:00	S3 CICLO	S2 JUMPING	S3 CICLO	S5 ABDOMINALES					21:00
21:00			S2 ZUMBA						21:00
21:15	S1 B. COMBAT	S1 CROSS TRAINING							21:15
21:30		PI		PI					21:30

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.  
 Las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15.  
 Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 30 min.  
 Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.