

HORARIO RAMBLETA

De lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h

Sábados: de 08:00 a 14:00h

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
08:15		S2 PUMP 30'	S1 PILATES	S2 B. ATTACK	SC CICLO			08:15
08:15	SC CICLO							08:15
08:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS			PI AQUADYNAMIC		08:30
08:45	PI AQUAFITNESS							08:45
08:45	SF FUNCIONAL	S1 ESTIRAMIENTOS						08:45
09:00		S2 ZUMBA			SF FUNCIONAL	S1 ZUMBA		09:00
09:15			S2 SH'BAM	S2 B. PUMP	S1 YOGA	S2 B. PUMP		09:15
09:15	S1 ATTACK-CXWORX	SC CICLO					PI AQUAFITNESS	09:15
09:30		S1 B. BALANCE	S1 CROSS TRAINING	S1 PILATES	S2 B. PUMP			09:30
09:30	S2 ZUMBA	AL RUNNERS INI		SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO		09:30
09:45	SC CICLO		SC CICLO					09:45
10:00		S2 B. COMBAT				S1 PILATES BASIC	S2 B. PUMP	10:00
10:15	S1 PILATES	SC CICLO		PI AQUAFITNESS	S1 CXWORX		SC CICLO	10:15
10:15		PI AQUAFITNESS	S2 B. ATTACK	S2 B. COMBAT				10:15
10:30	S2 B. COMBAT	S1 PILATES	S1 CXWORX	SF FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC	SC CICLO	S1 PILATES	10:30
10:30				S1 B. BALANCE	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM		10:30
10:45			SC CICLO					10:45
10:45			PI AQUAFITNESS		S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE		10:45
11:00	PI AQUAFITNESS	S2 B. PUMP	S1 AF-MAYORES		AL PÁDEL FREE		S2 SH'BAM	11:00
11:15	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC		S2 CXWORX				11:15
11:15			S2 ZUMBA	PI AQUADYNAMIC				11:15
11:30	S2 B. PUMP	S1 SH'BAM			PI AQUAFITNESS		SC CICLO	11:30
11:30				S1 ZUMBA	S2 AF-MAYORES	S2 PUMP-COMBAT	S1 B. BALANCE	11:30
11:45			PI AQUADYNAMIC	S2 GAP	S1 SH'BAM	S1 PILATES		11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC	S2 B. ATTACK	S1 B. BALANCE			SC CICLO	S2 B. COMBAT	12:00
12:15	S1 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S2 B. PUMP	SC CICLO				12:15
12:30	S2 SH'BAM	SC CICLO						12:30
12:30	SC CICLO	S1 HIPOPRESIVOS	SC CICLO 30'	S1 EMBARAZADAS		S2 B. ATTACK	S1 ZUMBA	12:30
12:45				PI AQUAFITNESS			SC CICLO 30'	12:45
13:00		S2 ABDOMINALES	S1 MAMÁS Y BEBÉS				S2 PUMP BASIC	13:00
14:15	SC FORUS BIKERS							14:15
14:30	S2 PUMP-CXWORX	SC CICLO		SC CICLO				14:30
14:30			S1 CROSS TRAINING	S1 HIPOPRESIVOS	S2 ZUMBA			14:30
15:30	SC CICLO	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO			15:30
15:45			PI FORUS SWIMMERS					15:45
16:30	S2 PUMP 30'			S1 ESTIRAMIENTOS	SF FUNCIONAL			16:30
16:45		S2 COMBAT 30'	S2 CXWORX					16:45
17:00	S1 CROSS TRAINING	SF FUNCIONAL		S2 SH'BAM				17:00
17:00					S2 ABDOMINALES			17:00
17:15	S2 ZUMBA	S2 B. ATTACK	S2 B. COMBAT	SC CICLO				17:15
17:30	SC CICLO	AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE	S1 COMBAT BASIC			17:30
17:30	AL SPORT GAMES 4-7	SC CICLO			SC CICLO			17:30
17:30		S1 SH'BAM KIDS 8-11	S1 ZUMBA	S1 SH'BAM KIDS 8-11	AL SPORT GAMES 4-7			17:30
17:30		AL BODY GAMES 4-7	AL SPORT GAMES 4-7	AL BODY GAMES 4-7				17:30
17:45			SC CICLO		S2 ZUMBA			17:45
18:00	S1 B. BALANCE			S2 B. PUMP	S1 PILATES			18:00
18:15	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 B. ATTACK					18:15
18:30	SC CICLO	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	S1 YOGA				18:30
18:30	AL SPORT KIDS 8-11	AL SPORT KIDS 8-11	AL GYM KIDS 8-11	AL SPORT KIDS 8-11	AL SPORT KIDS 8-11			18:30
18:45		SC CICLO	SC CICLO		S2 GAP			18:45
19:00	PI AQUAFITNESS			S2 B. ATTACK	S1 B. BALANCE			19:00
19:00	S1 PILATES			SC CICLO	SC CICLO			19:00
19:15	S2 B. PUMP	S2 PUMP-CXWORX	S2 ABDOMINALES	PI AQUADYNAMIC				19:15
19:30		S1 B. BALANCE		S1 B. BALANCE				19:30
19:30	SF FUNCIONAL		S1 YOGA		AL PÁDEL FREE			19:30
19:30		AL FORUS RUNNERS						19:30
19:30	AL PÁDEL FREE	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS					19:30
19:45			SC FORUS BIKERS					19:45
19:45	SC CICLO		S2 B. PUMP		S2 CXWORX			19:45
20:00				AL RUNNERS INI	S1 SH'BAM			20:00
20:00	S1 SH'BAM			S2 ZUMBA	SC CICLO			20:00
20:15	S2 B. ATTACK			SC CICLO MAX				20:15
20:15	SF ABDOMINALES	S2 B. COMBAT			S2 B. COMBAT			20:15
20:30		SC CICLO 30'						20:30
20:30		PI FORUS SWIMMERS	AL RUNNERS AV	S1 CROSS TRAINING				20:30
20:30		S1 ABDOMINALES	S1 SH'BAM	PI FORUS SWIMMERS				20:30
20:45	SC CICLO		SC CICLO					20:45
20:45	AL FORUS RUNNERS		S2 B. COMBAT					20:45
21:00		SC CICLO		S2 B. COMBAT				21:00
21:00	S1 YOGA	S1 ZUMBA						21:00
21:15	S2 CXWORX	S2 B. PUMP						21:15

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.

El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción al resepto.

Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min.

Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.

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.