

HORARIO RAMBLETA

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

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

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

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 del centro al respecto. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini, tendrán una duración de 25 min, las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 min, a excepción de Ciclo max y Runners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.