

# HORARIO AADD RAMBLETA



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15 SC	CICLO	09:00 S1 ZUMBA	08:30 PI ★ AQUAFITNESS	09:15 S2 PILATES	08:15 SC CICLO	08:30 PI ★ AQUADYNAMIC	09:15 PI ★ AQUAFITNESS
08:45 PI	★ AQUAFITNESS	09:15 SC ★ CICLO	09:15 S1 SH'BAM	09:15 S1 ★ B. PUMP	09:15 S2 YOGA	09:15 SC CICLO	09:30 SC CICLO 30'
09:15 S2	ATTACK-CXWORX	09:30 S2 B. BALANCE	09:30 S2 ★ CROSS TRAINING	09:30 SC ★ CICLO	09:30 SC ★ CICLO	09:30 S1 B. PUMP	09:30 S2 YOGA
09:30 S1	ZUMBA	10:00 S1 ★ B. COMBAT	09:45 SC ★ CICLO	10:15 PI ★ AQUAFITNESS	09:30 S1 ★ B. PUMP	10:15 SC CICLO	10:00 S1 B. PUMP
10:00 SC	CICLO	10:15 SC CICLO	10:15 S1 B. ATTACK	10:15 S1 ★ B. COMBAT	10:15 S2 CXWORX	10:30 S1 SH'BAM	10:15 SC CICLO
10:15 S2	PILATES	10:15 PI ★ AQUAFITNESS	10:30 S2 CXWORX	10:30 S2 B. BALANCE	10:30 PI ★ AQUADYNAMIC	10:45 S2 B. BALANCE	10:30 S2 PILATES
10:30 S1	B. COMBAT	10:30 S2 PILATES	10:45 SC CICLO	11:15 S1 CXWORX	10:30 PI FORUS SWIMMERS	11:30 S1 PUMP-COMBAT	11:00 S1 SH'BAM
11:00 PI	★ AQUAFITNESS	11:00 S1 ★ B. PUMP	10:45 PI ★ AQUAFITNESS	11:15 PI ★ AQUADYNAMIC	10:30 S1 ★ B. COMBAT	11:45 S2 PILATES	11:30 SC CICLO
11:15 S2	AF MAYORES +70	11:15 PI AQUADYNAMIC	11:00 S2 ZUMBA	11:30 S2 ZUMBA	10:45 S2 B. BALANCE	12:30 SC CICLO	11:30 S2 B. BALANCE
11:30 S1	B. PUMP	11:30 S2 SH'BAM	11:15 S1 AF MAYORES +70	11:45 S1 GAP	11:00 AL ★ PÁDEL FREE	12:30 AL SPORT KIDS 8-11	12:00 S1 B. COMBAT
12:00 PI	★ AQUADYNAMIC	12:30 S2 HIPOPRESIVOS	12:15 S1 B. PUMP	12:15 SC CICLO	11:30 SC CICLO	12:45 S2 CROSS TRAINING	12:30 S2 ZUMBA
12:15 S2	B. BALANCE	15:30 S1 B. PUMP	14:30 S2 CROSS TRAINING	14:30 S2 HIPOPRESIVOS	11:30 PI ★ AQUAFITNESS		12:30 SC CICLO
14:30 S1	PUMP-CXWORX	17:15 S1 B. ATTACK	15:30 SC CICLO	17:15 SC CICLO	11:30 S1 AF MAYORES +70		
15:30 SC	CICLO	17:30 AL BODY GAMES 4-7	16:45 S1 CXWORX	17:30 AL ★ PÁDEL FREE	11:45 S2 SH'BAM		
17:00 S2	CROSS TRAINING	17:30 SC CICLO	17:15 S1 B. COMBAT	17:30 S2 SH'BAM KIDS 8-11	15:30 SC CICLO		
17:15 S1	B. COMBAT	17:30 S2 SH'BAM KIDS 8-11	17:30 S2 ★ ZUMBA	17:30 AL BODY GAMES 4-7	16:45 S1 B. PUMP		
17:30 AL	SPORT GAMES 4-7	18:15 S1 SH'BAM	17:30 AL SPORT GAMES 4-7	18:00 S1 ★ B. PUMP	17:30 SC CICLO		
17:30 SC	CICLO	18:30 S2 ★ PILATES	18:15 S1 ABDOMINALES	18:30 AL SPORT KIDS 8-11	17:45 S1 ZUMBA		
18:00 S2	B. BALANCE	18:30 AL SPORT KIDS 8-11	18:30 S2 B. BALANCE	18:30 S2 YOGA	18:00 S2 PILATES		
18:15 S1	★ ZUMBA	19:00 SC ★ CICLO	18:30 AL SPORT KIDS 8-11	19:00 S1 B. ATTACK	18:30 AL SPORT KIDS 8-11		
18:30 SC	★ CICLO	19:15 S1 PUMP-CXWORX	18:45 S1 ★ B. ATTACK	19:00 SC CICLO MAX	19:00 S1 GAP		
18:30 AL	SPORT KIDS 8-11	19:30 S2 B. BALANCE	19:00 SC CICLO	19:15 PI ★ AQUADYNAMIC	19:00 S2 B. BALANCE		
19:00 PI	★ AQUAFITNESS	19:30 AL FORUS RUNNERS	19:30 S2 ★ YOGA	19:45 S2 CROSS TRAINING	19:30 SC CICLO		
19:00 S2	★ PILATES	19:45 PI ★ AQUADYNAMIC	19:30 PI ★ AQUAFITNESS	20:00 S1 ZUMBA	20:00 S1 CXWORX		
19:15 S1	★ B. PUMP	20:00 SC CICLO	19:45 S1 B. PUMP	20:30 PI ★ FORUS SWIMMERS	20:00 S2 YOGA		
19:30 AL	★ PÁDEL FREE	20:15 S1 ★ B. COMBAT	20:00 SC CICLO	20:30 SC CICLO	20:30 S1 B. COMBAT		
19:45 SC	CICLO	20:30 S2 ABDOMINALES	20:30 S2 PILATES	20:45 S2 B. BALANCE			
20:00 S2	SH'BAM	20:30 PI ★ FORUS SWIMMERS	20:30 AL RUNNERS AV	21:00 S1 COMBAT 30'			
20:15 S1	B. ATTACK	21:00 SC CICLO 30'	20:45 S1 SH'BAM				
20:15 ZF	ABDOMINALES		21:00 SC CICLO 30'				
21:00 AL	RUNNERS INI						
21:00 S2	YOGA						

**De lunes a viernes:** de 08:00 a 22:00h  
**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, yel resto de las actividades de 50 min, a excepción de Ciclo maxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. Alas Actividades Familypodrá 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 ycon 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.ión.