

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

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	SC CICLO	S2 PUMP 30'	S2 PILATES	S2 B. ATTACK	SC CICLO			08:15
08:30		PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★			PI AQUADYNAMIC ★		08:30
08:45	PI AQUAFITNESS ★	S2 ESTIRAMIENTOS						08:45
09:00	ZM FUNCIONAL			S1 COMBAT BASIC	SF FUNCIONAL			09:00
09:15	S1 FITNESS	AL RUNNERS INI	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING	S1 YOGA	S2 B. PUMP		09:15
09:30	S2 ZUMBA ★	S2 B. COMBAT	S1 EN FORMA	S1 PILATES	S2 B. PUMP ★		PI AQUAFITNESS ★	09:30
09:45	SC CICLO	S1 B. BALANCE	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO		09:45
10:15	S1 PILATES	SC CICLO		PI AQUAFITNESS ★	S1 CXWORX		SC CICLO	10:15
10:30	S2 B. PUMP	S2 PILATES BASIC	S1 CXWORX	SF FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC ★			10:30
10:45			SC CICLO	S1 GAP	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 B. PUMP	10:45
11:00	PI AQUAFITNESS ★	S2 SH'BAM	PI AQUAFITNESS ★		S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE		11:00
11:15	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC ★	S2 ZUMBA	S2 CXWORX	PI AQUADYNAMIC ★			11:15
11:30	S2 CXWORX				PI AQUAFITNESS ★		SC CICLO	11:30
11:45			PI AQUADYNAMIC ★	S1 B. BALANCE	S2 AF-MAYORES	S2 PUMP-COMBAT	S2 ZUMBA	11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC ★			S2 ZUMBA	S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK		12:00
12:15	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP	S1 PUMP BASIC					12:15
12:30	SC CICLO	PI HIPOPRESIVOS	S2 B. ATTACK					12:30
12:45		SC CICLO	SC CICLO 30'			SC CICLO	S2 B. COMBAT	12:45
13:00			S1 MAMÁS Y BEBÉS				SF FUNCIONAL	13:00
13:15		SC CICLO		SC CICLO				13:15
13:30	S2 B. ATTACK		S2 PUMP-CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S2 ZUMBA			13:30
13:45	SC CICLO	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO			13:45
14:00				S1 EMBARAZADAS				14:00
14:15	S2 PUMP 30'				SF FUNCIONAL			14:15
14:30		SF FUNCIONAL	S2 CXWORX	S2 ESTIRAMIENTOS				14:30
14:45	S2 BALANCE+12				SC CICLO BASIC			14:45
15:00	S1 GAP	S2 B. ATTACK	S2 COMBAT+12	SC CICLO	S2 ABDOMINALES			15:00
15:15		AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE				15:15
15:30	SC CICLO	SC CICLO			SC CICLO+12			15:30
15:45	AL PREDEPORTE 4-7	S1 BAILE 8-11	S1 ZUMBA ★	S1 BAILE 8-11	AL PREDEPORTE 4-7			15:45
16:00		AL MULTIDEPORTE 8-	AL PSICOMOTRICIDAD	AL MULTIDEPORTE 8-				16:00
16:15		SC CICLO	SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 ZUMBA ★			16:15
16:30	S2 ZUMBA ★				S1 PILATES			16:30
16:45	S1 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 FITNESS					16:45
17:00	SC CICLO	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	S1 YOGA				17:00
17:15	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-	AL MULTIDEPORTE 8-			17:15
17:30		SC CICLO ★	SC CICLO	S2 B. ATTACK	S2 EN FORMA			17:30
17:45	S2 B. PUMP ★		SF FUNCIONAL		S1 B. BALANCE			17:45
18:00	PI AQUAFITNESS ★			SC CICLO	SC CICLO			18:00
18:15	S1 PILATES ★	S2 EN FORMA	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC ★				18:15
18:30	SF FUNCIONAL	S1 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT				18:30
18:45					AL PÁDEL FREE			18:45
19:00	AL PÁDEL FREE	AL						19:00
19:15		PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★					19:15
19:30	SC CICLO	SF FUNCIONAL		S2 ZUMBA	S2 CXWORX			19:30
19:45	S2 B. ATTACK			SC CICLO	SC CICLO			19:45
20:00	SF ABDOMINALES							20:00
20:15	S1 SH'BAM	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP		S2 B. COMBAT			20:15
20:30		PI	AL RUNNERS AV	AL RUNNERS INI				20:30
20:45	SC CICLO	S1 CXWORX	S1 HIPOPRESIVOS	PI				20:45
21:00	AL	SC CICLO		SC				21:00
21:15	S2 FITNESS	S1 ZUMBA		S1 B. BALANCE				21:15
21:30	S1 COMBAT 30'	S2 B. PUMP	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING				21:30

Actividades con reserva: deben reservarse media hora antes del inicio de la actividad en el tótem de la sala de fitness.
 La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación del horario actual.
 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.
 La actividad de PSICOMOTRICIDAD es para niños/as de 4 a 7 años. La actividad de MULTIDEPORTE es para niños/as de 8 a 11 años.
 *PADEL. Clases partido gratuitas para abonados