

HORARIO SEGOVIA 08-01-2019

De lunes a viernes: de 08:00 a 22:30h

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 15:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES



JUNIOR Y

COREOGRAFIADAS

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:15	S2 CICLO	S1 B. PUMP	S4 I. WALKING	S1 B. COMBAT	S3 B. ATTACK			08:15
08:30					S2 CICLO			08:30
09:00	EX CLUB SENDERISTA		S1 FITNESS	S3 SH'BAM				09:00
09:00	S4 I. WALKING							09:00
09:15	S3 B. BALANCE	S2 CICLO		S2 CICLO				09:15
09:15		S1 GAP	S3 PILATES	S1 CROSS TRAINING	S4 I. WALKING			09:15
09:30	S1 B. PUMP	S3 YOGA	S2 CICLO		S1 ZUMBA	S2 CICLO	S3 PILATES BASIC	09:30
09:30		EX RUNNERS INI			S3 COMBAT BASIC			09:30
09:45						S1 PUMP BASIC	S1 ABDOMINALES	09:45
10:00	PI AQUAFITNESS	EX PÁDEL FREE					S2 CICLO	10:00
10:00	S2 CICLO	S4 I. WALKING	S1 B. COMBAT	S3 EN FORMA	S3 PILATES	S3 PILATES	S3 B. COMBAT	10:00
10:15	S3 PILATES	S1 SH'BAM	S3 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S2 CICLO	S1 SH'BAM	S1 B. PUMP	10:15
10:15		PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC	PI FORUS SWIMMERS			10:15
10:30	S1 ZUMBA	S3 PILATES	S2 CICLO		S1 B. PUMP	SF FUNCIONAL		10:30
11:00	PI AQUADYNAMIC	S2 CICLO	S1 B. PUMP	S3 B. BALANCE	S3 MAMÁS Y BEBÉS	S2 CICLO	S3 B. BALANCE	11:00
11:00						S3 ABDOMINALES		11:00
11:15	S2 CICLO	S4 I. WALKING	PI AQUAFITNESS	S2 CICLO	PI AQUAFITNESS	S1 CROSS FAMILY	S2 CICLO	11:15
11:15		S1 EN FORMA		S1 ZUMBA			S1 SH'BAM	11:15
11:30	S1 B. COMBAT	S3 COMBAT 30'	S3 CXWORX		S1 ABDOMINALES	S3 B. BALANCE		11:30
11:45		PI AQUAFITNESS						11:45
12:00			S1 SH'BAM	S4 I. WALKING	S1 B. ATTACK 30'	S4 I. WALKING	S3 PILATES	12:00
12:00					S3 B. BALANCE		PI AQUA FAMILY	12:00
12:15	S3 CXWORX	S2 CICLO	S3 YOGA	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	12:15
12:15		S3 HIPOPRESIVOS		PI AQUAFITNESS			S4 I. WALKING	12:15
12:30	S1 ESTIRAMIENTOS				S2 CICLO 30'	S2 CICLO		12:30
13:00			S4 I. WALKING			EX RUNNERS INI	S3 ESTIRAMIENTOS	13:00
13:15							S1 ZUMBA	13:15
13:30						S3 ESTIRAMIENTOS		13:30
13:30						S1 COMBAT-CXWORX	S3 COMBAT MIX 4-11	13:30
14:15	S2 CICLO							14:15
14:30		S1 B. COMBAT	S2 CICLO	S1 B. PUMP	S4 I. WALKING			14:30
15:15	S3 B. BALANCE							15:15
15:30			S1 CXWORX	S3 YOGA	S3 ABDOMINALES			15:30
15:45		S3 PILATES						15:45
16:00	S1 HIPOPRESIVOS		S1 GAP					16:00
16:15	S3 YOGA	S1 SH'BAM	S3 EMBARAZADAS					16:15
16:30				S1 ZUMBA				16:30
16:45		S4 I. WALKING 30'			S1 ZUMBA			16:45
17:00	S1 FITNESS	S2 CICLO	S4 I. WALKING		S2 FORUS BIKERS			17:00
17:00			S1 SH'BAM					17:00
17:15	S2 CICLO	S1 GAP	S3 GYM KIDS 8-11	S3 SPORT GAMES 4-7	S4 I. WALKING 30'	S2 CICLO		17:15
17:15	S3 BODY GAMES 4-7	S3 EXPRESSION GAMES 4-7	S2 CICLO			S3 ZUMBA FAMILY		17:15
17:30	S4 I. WALKING			S1 B. COMBAT	S3 ATTACK-CXWORX			17:30
17:45					S1 COMBAT 30'			17:45
18:00	S1 SH'BAM	S2 CICLO	S1 PUMP-CXWORX	S2 CICLO	S2 CICLO MAX			18:00
18:15			S3 B. ATTACK					18:15
18:15	S3 PILATES		EX FORUS RUNNERS	SF ABDOMINALES	S1 B. PUMP	S3 DINAMIZACIÓN		18:15
18:15	S2 CICLO	S1 ZUMBA	S2 CICLO	S3 B. BALANCE		S1 ZUMBA		18:15
18:30	SF FUNCIONAL	S3 B. BALANCE		S1 SH'BAM	S3 PILATES			18:30
18:30		SF ABDOMINALES						18:30
18:45				EX RUNNERS INI		S3 BALANCE MIX 4-11		18:45
19:00	S4 I. WALKING	S2 CICLO	S1 ZUMBA	SF FUNCIONAL	PI AQUAFITNESS			19:00
19:00	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC						19:00
19:00	EX FORUS RUNNERS	EX PÁDEL FREE						19:00
19:15	S2 CICLO	S4 I. WALKING	S2 CICLO	S2 CICLO				19:15
19:15		S1 B. PUMP	S3 HIPOPRESIVOS	S3 PILATES				19:15
19:15	S3 B. COMBAT		PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	S1 SH'BAM	S1 ABDOMINALES		19:15
19:30	PI AQUAFITNESS		S4 I. WALKING	S1 B. PUMP	S4 I. WALKING			19:30
19:30		S3 YOGA		S4 I. WALKING	S3 B. BALANCE			19:30
20:00	S4 I. WALKING	S2 CICLO	S1 B. COMBAT		S2 CICLO			20:00
20:00	EX PÁDEL FREE							20:00
20:00	S1 B. ATTACK		EX PÁDEL FREE					20:00
20:00	SF ESTIRAMIENTOS							20:00
20:15		PI AQUAFITNESS						20:15
20:15	S3 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	SF FUNCIONAL	EX RUNNERS AV				20:15
20:15	S2 CICLO	S4 I. WALKING	S3 PILATES	S2 CICLO	S1 CROSS TRAINING			20:15
20:30		PI FORUS SWIMMERS	S2 CICLO	S3 CXWORX	S3 B. COMBAT			20:30
20:30		EX FORUS RUNNERS		PI FORUS SWIMMERS				20:30
20:30	SF ABDOMINALES			S4 I. WALKING				20:30
20:30		S3 B. ATTACK 30'		S1 ZUMBA				20:30
20:45			S4 I. WALKING					20:45
21:00	S1 B. PUMP	S3 PILATES	S1 B. PUMP	S3 B. ATTACK				21:00
21:15	S3 ZUMBA	S1 CROSS TRAINING			S1 HIPOPRESIVOS			21:15
21:15	S2 CICLO	S2 CICLO	S3 SH'BAM	S2 CICLO				21:15
21:30				S1 ABDOMINALES				21:30

1. La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de actividades.
2. El acceso a las AADD esta limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción al respecto.
3. Las actividades 30, Basic, Abdomen, Cx-word, Estiramientos, Funcional, y F. Runners ini. tendrán una duración de 25 min.
4. Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
5. 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.