

# HORARIO SEGOVIA 01-11-2019

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

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

BAILE

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

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 F. Runners Ini. tendrán una duración de 25 min, las actividades Cíclo indoor, Indoor walking, Sh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 min, a excepción de Cíclo max y Runner 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.