

HORARIO SEGOVIA 01_01_2020

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

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

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

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 Ciclo indoor, Indoor walking, Sh`bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min.
 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 será de 45 min.