

# HORARIO ACTIVIDADES SEGOVIA 01-01-2020

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15	CI CICLO	S1 B. PUMP	IW I. WALKING	S1 B. COMBAT	S1 GAP	CI CICLO	S2 PILATES BASIC
08:30	IW I. WALKING	S1 GAP	S2 YOGA	S2 SH'BAM	CI CICLO	S1 ABDOMINALES	S1 ABDOMINALES
09:00	PI AQUADYNAMIC	CI CICLO	S1 FORUS SWIMMERS	S1 CROSS TRAINING	IW I. WALKING	S2 PILATES	CI CICLO
09:15	S2 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	S1 FITNESS	CI CICLO	S1 ZUMBA	IW I. WALKING	S2 B. COMBAT
09:30	S1 B. PUMP	S2 YOGA	S2 ★ PILATES	S2 EN FORMA	S2 PILATES	S1 ZUMBA	S1 B. PUMP
10:00	CI CICLO	EX RUNNERS INI	CI CICLO	S1 B. ATTACK	CI CICLO	S2 ★ B. BALANCE	S2 B. BALANCE
10:00	PI ★ AQUAFITNESS	IW I. WALKING	S1 B. COMBAT	PI ★ AQUADYNAMIC	S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP	CI ★ CICLO
10:15	S2 ★ PILATES	EX ★ PÁDEL FREE	S2 ZUMBA	S2 B. BALANCE	PI FORUS SWIMMERS	CI ★ CICLO	S1 SH'BAM
10:30	S1 ZUMBA	S1 SH'BAM	PI ★ AQUADYNAMIC	CI CICLO	S2 YOGA	S2 CROSS FAMILY	S2 PILATES
11:00	PI AQUADYNAMIC	PI ★ AQUADYNAMIC	CI CICLO	S1 ZUMBA	PI ★ AQUAFITNESS	CI CICLO	PI AQUA FAMILY
11:15	CI CICLO	S2 PILATES	S1 B. PUMP	IW I. WALKING	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S1 B. ATTACK
11:30	S1 B. COMBAT	CI CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 GAP	S2 B. COMBAT	S2 YOGA	IW ★ I. WALKING
12:15	S2 ESTIRAMIENTOS	IW I. WALKING	S2 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	CI CICLO	S2 DINAMIZACIÓN
12:30	S1 CXWORX	S1 EN FORMA	S1 SH'BAM	S2 OLEFIT	S2 MAMÁS Y BEBÉS	S2 MOVE FAMILY	S1 ZUMBA
14:15	CI CICLO	S2 B. COMBAT	S2 YOGA	S1 B. PUMP	S1 ABDOMINALES	S1 ZUMBA	S2 COMBAT MIX 4-11
15:15	S2 B. BALANCE	PI AQUAFITNESS	IW I. WALKING	S2 YOGA	IW I. WALKING	S2 DINAMIZACIÓN	
16:00	S1 HIPOPRESIVOS	CI CICLO	CI CICLO	S1 GAP	S2 ABDOMINALES	S2 BALANCE MIX 4-11	
16:15	S2 YOGA	S1 OLEFIT	S1 CXWORX	S2 ZUMBA	S1 ZUMBA	S1 B. PUMP	
16:45	CI CICLO	S2 HIPOPRESIVOS	S1 GAP	S1 B. COMBAT	CI FORUS BIKERS	S2 ATTACK-CXWORX	
17:00	S1 FITNESS	S1 B. COMBAT	S2 EMBARAZADAS	S2 YOGA	S2 ATTACK-CXWORX	S1 COMBAT 30'	
17:15	S2 ZUMBA	S2 PILATES	S1 SH'BAM	CI CICLO	S1 COMBAT 30'	CI CICLO	
17:30	IW I. WALKING	S1 SH'BAM	S2 YOGA	S1 ★ SH'BAM	S1 B. PUMP	S1 PILATES	
17:45	CI CICLO	S2 B. BALANCE	IW I. WALKING	S2 RUNNERS INI	S2 PILATES	PI AQUAFITNESS	
18:00	S1 ★ SH'BAM	CI CICLO	S1 CICLO	S2 B. BALANCE	S1 AQUAFITNESS	S1 SH'BAM	
18:15	S2 PILATES	S1 GAP	S1 PUMP-CXWORX	S2 AQUAFITNESS	CI CICLO	IW I. WALKING	
18:30	SF FUNCIONAL	S2 HIPOPRESIVOS	S2 ★ B. ATTACK	S1 AQUAFITNESS	S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE	
18:45	CI CICLO	IW I. WALKING 30'	S1 FORUS RUNNERS	S2 B. PUMP	IW I. WALKING	CI CICLO	
19:00	IW I. WALKING	CI CICLO	S1 CICLO	S1 I. WALKING	S2 B. BALANCE	S1 CROSS TRAINING	
19:00	S1 GAP	S1 ★ ZUMBA	S2 ★ ZUMBA	S2 PILATES	CI CICLO	S2 B. COMBAT	
19:00	EX FORUS RUNNERS	S2 ABDOMINALES	PI AQUADYNAMIC	CI CICLO	EX RUNNERS AV		
19:15	S2 ★ B. COMBAT	CI CICLO	S2 HIPOPRESIVOS	EX RUNNERS AV			
19:30	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	CI CICLO	PI FORUS SWIMMERS			
19:45	CI CICLO	EX ★ PÁDEL FREE	IW I. WALKING	IW I. WALKING			
20:00	IW I. WALKING	S2 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	S1 ★ ZUMBA			
20:00	EX ★ PÁDEL FREE	S1 ★ B. PUMP	EX ★ PÁDEL FREE	S2 B. ATTACK			
20:00	S1 ★ B. ATTACK	IW I. WALKING	S2 PILATES	CI CICLO			
20:15	S2 B. BALANCE	CI CICLO	SF FUNCIONAL	S1 CXWORX			
20:30	PI AQUADYNAMIC	S2 YOGA	CI CICLO				
20:30	SF ABDOMINALES	IW I. WALKING	IW I. WALKING				
20:45	CI CICLO	S1 ★ B. COMBAT	S1 B. PUMP				
21:00	S1 B. PUMP	PI AQUAFITNESS	S2 SH'BAM				
21:15	S2 ZUMBA	PI FORUS SWIMMERS					
		EX FORUS RUNNERS					
		S2 PILATES					
		S1 CROSS TRAINING					
		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 Runners Ini. tendrán una duración de 25 min, las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 min, a excepción de Runners 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.