

HORARIO ACTIVIDADES SIGLO XXI

De lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 08:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 08:00 a 14:00h

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

JUNIOR Y

FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA

BAILE

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING	SC CICLO				07:15
08:15			S1 SH'BAM					08:15
08:15	S1 CXWORX		SC CICLO					08:15
08:30		S1 B. PUMP	S2 PILATES	S2 ESPALDA SANA	S2 PILATES			08:30
08:30	SC CICLO	S2 CXWORX		EX ZUMBA	S1 SH'BAM			08:30
08:45	S1 AF-MAYORES					SC CICLO JOVEN		08:45
09:00	S2 B. BALANCE	S2 SH'BAM		S1 CXWORX	SC CICLO			09:00
09:00							SC CICLO	09:00
09:15			S1 B. COMBAT				S1 B. PUMP	09:15
09:30				S2 PILATES BASIC				09:30
09:30		SC CICLO		S1 SH'BAM	S2 ESTIRAMIENTOS	S1 PUMP BASIC		09:30
09:30		S1 B. ATTACK	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES		09:30
09:45	S1 B. PUMP							09:45
10:00						S1 B. COMBAT		10:00
10:00				S2 B. BALANCE				10:00
10:00	SC CICLO	S2 YOGA	★		S2 ZUMBA		S2 ZUMBA FAMILY	10:00
10:00	S2 PILATES	★ ZM FUNCIONAL			EX CLUB SENDERISTA			10:00
10:15			S1 B. PUMP					10:15
10:15			SC CICLO				S1 B. ATTACK	10:15
10:30		EX RUNNERS INI	S2 ESPALDA SANA	★ S1 GAP	S1 B. COMBAT	SC CICLO		10:30
10:30		S1 STEP				EX SPORT FAMILY		10:30
10:45	S1 ZUMBA							10:45
11:00						ZM ABDOMINALES	S2 DINAMIZACIÓN	11:00
11:00	S2 YOGA	S2 PILATES						11:00
11:00	EX CLUB SENDERISTA	EX EN FORMA		S2 PILATES	SC CICLO			11:00
11:15			EX EN FORMA					11:15
11:15			S1 ZUMBA				SC CICLO	11:15
11:30		S1 AF-MAYORES	S2 HIPOPRESIVOS	S1 B. ATTACK		S2 SH'BAM	S1 BALANCE MIX 4-11	11:30
11:30					S2 YOGA	S1 B. PUMP	S2 PILATES	11:30
12:00	S1 EN FORMA	S2 B. BALANCE		S2 MAMÁS Y BEBÉS		SC CICLO		12:00
12:00	S2 ESPALDA SANA							12:00
12:30		S1 EMBARAZADAS				S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA JOVEN	12:30
12:30						S1 OLEFIT	S2 B. BALANCE	12:30
13:45				S2 PILATES				13:45
14:00	ZM FUNCIONAL				S1 PUMP 30'			14:00
14:00				S1 COMBAT 30'				14:00
14:30	SC CICLO	S1 GAP	SC CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES			14:30
15:30		SC CICLO	S2 CXWORX	SC CICLO				15:30
16:00			S1 OLEFIT	S2 YOGA				16:00
16:30	S1 GAP	S2 YOGA	S2 CROSS TRAINING			S2 CROSS MIX 4-11		16:30
16:30		S1 COMBAT 30'						16:30
17:00		ZM FUNCIONAL						17:00
17:00				S2 BODY GAMES 4-7	S2 ZUMBA MIX 4-11			17:00
17:00	S2 PILATES	S1 B. PUMP			SC CICLO			17:00
17:30			SC CICLO				S2 DINAMIZACIÓN	17:30
17:30	S1 SPORT KIDS 8-11	S2 HIPOPRESIVOS	S4 GYM KIDS 8-11		S1 YOGA KIDS 8-11			17:30
17:30	SC CICLO	S4 SPORT GAMES 4-7	S2 ZUMBA	S1 ZUMBA JOVEN				17:30
17:30		EX PÁDEL FREE	EX PÁDEL FREE					17:30
18:00					S2 B. BALANCE			18:00
18:00			EX FORUS RUNNERS	S2 CROSS TRAINING				18:00
18:00	S2 SH'BAM	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	SC CICLO	ZM FUNCIONAL	S2 BALANCE FAMILY		18:00
18:30	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE	S2 PILATES		S1 B. PUMP			18:30
18:30	S4 EXPRESSION GAMES 4-7	EX PÁDEL FREE	EX PÁDEL FREE	S1 B. ATTACK	EX RUNNERS INI			18:30
18:30				EX PÁDEL FREE	S4 SPORT GAMES 4-7			18:30
19:00					S2 PILATES			19:00
19:00	S2 B. BALANCE	S1 ZUMBA	S1 GAP					19:00
19:00	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO			19:00
19:30				S1 B. PUMP	S1 SH'BAM			19:30
19:30	S1 B. PUMP	S2 CROSS TRAINING	S2 SH'BAM	SC CICLO				19:30
20:00	S2 CXWORX	S1 B. COMBAT	S1 B. ATTACK		S2 ESPALDA SANA			20:00
20:00		EX RUNNERS AV		S2 PILATES				20:00
20:30	ZM FUNCIONAL							20:30
20:30	S1 STEP	S2 ESPALDA SANA	SC FORUS BIKERS	EX FORUS RUNNERS	S1 B. COMBAT			20:30
20:30	S2 CROSS TRAINING		S2 HIPOPRESIVOS	S1 CXWORX				20:30
21:00	SC CICLO		S1 B. PUMP					21:00
21:00		S1 OLEFIT						21:00
21:30		S2 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 de acceso en recepción al respecto. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 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 serán con 45 min