

# HORARIOS OCTUBRE 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

COREOGRAFIADAS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING	SC CICLO				07:15
08:00	ZM ABDOMINALES	ZM FUNCIONAL						08:00
08:15			SC CICLO					08:15
08:30	S1 AF-MAYORES	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S1 AF-MAYORES	S1 AF-MAYORES			08:30
08:30	SC CICLO	PI AQUAFITNESS		PI AQUAFITNESS				08:30
09:00	S2 B. BALANCE	S2 PILATES		S2 CROSS TRAINING	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	09:00
09:00					S2 PILATES			09:00
09:15			S1 B. COMBAT					09:15
09:30	ZM FUNCIONAL	S1 B. ATTACK						09:30
09:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S1 B. PUMP	S2 PILATES	S1 B. ATTACK	09:30
09:30	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 SH'BAM				09:30
10:00		ZM ABDOMINALES			ZM ESTIRAMIENTOS			10:00
10:00	SC CICLO	S2 YOGA		S2 B. BALANCE		S1 B. PUMP	S2 B. BALANCE	10:00
10:00	S2 PILATES				PI AQUAFITNESS			10:00
10:15			S1 B. PUMP					10:15
10:30				ZM ESTIRAMIENTOS				10:30
10:30	S1 ZUMBA	S1 STEP	SC CICLO	S1 GAP	S1 ZUMBA	SC CICLO	S1 B. PUMP	10:30
10:30					S2 B. COMBAT			10:30
11:00	S2 EN FORMA	S2 SH'BAM		S2 PILATES	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO	11:00
11:00	PI AQUAFITNESS							11:00
11:15			S1 ZUMBA					11:15
11:15			PI AQUAFITNESS					11:15
11:30	S1 B. COMBAT	S1 AF-MAYORES	EX RUNNERS INI	S1 B. ATTACK	S1 FITNESS	S1 SH'BAM	S2 PILATES	11:30
11:45					S2 YOGA			11:45
12:00	EX RUNNERS INI							12:00
12:00						SC CICLO		12:00
12:30			S1 YOGA				S1 ZUMBA	12:30
13:00						S2 YOGA		13:00
14:00	ZM FUNCIONAL			ZM FUNCIONAL				14:00
14:00					S2 PILATES			14:00
14:30	SC CICLO	S1 GAP	SC CICLO	S1 B. COMBAT				14:30
15:00					SC CICLO			15:00
15:30	S2 CROSS TRAINING	SC CICLO	ZM ABDOMINALES	SC CICLO				15:30
16:00			S1 STEP	S2 YOGA				16:00
16:30				ZM FUNCIONAL				16:30
16:30	S1 GAP	S2 YOGA	S2 CROSS TRAINING					16:30
16:30		PI AQUAFITNESS						16:30
17:00					EX MULTIDEPORTE 8-			17:00
17:00	S2 PILATES		S1 BAILE 8-11	EX PREDEPORTE 4-7	S1 BAILE 4-7			17:00
17:00	SC CICLO+12		SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO			17:00
17:30	S1 B. COMBAT	S1 B. PUMP	S2 SH'BAM+12	S1 ZUMBA	S2 B. BALANCE			17:30
17:30		SC CICLO						17:30
18:00					EX RUNNERS INI			18:00
18:00	S2 SH'BAM	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			18:00
18:00			EX					18:00
18:15	SC CICLO							18:15
18:30			SC CICLO		S2 PILATES			18:30
18:30	S1 B. PUMP	S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 B. ATTACK				18:30
18:45		ZM ABDOMINALES						18:45
19:00				ZM ABDOMINALES				19:00
19:00	S2 B. BALANCE	S2 CROSS TRAINING	S1 GAP	S2 B. BALANCE	SC CICLO			19:00
19:00		SC CICLO						19:00
19:30			ZM FUNCIONAL					19:30
19:30	S1 STEP	S1 ZUMBA	S2 ZUMBA	S1 B. PUMP	S2 SH'BAM			19:30
19:30	SC CICLO	EX		SC CICLO				19:30
20:00	PI AQUAFITNESS		SC CICLO					20:00
20:00	S2 CROSS TRAINING	S2 PILATES	S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 B. COMBAT			20:00
20:15		SC CICLO						20:15
20:30	ZM FUNCIONAL			ZM ABDOMINALES				20:30
20:30	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT	S2 YOGA	S1 B. COMBAT	S2 CROSS TRAINING			20:30
21:00				EX RUNNERS INI				21:00
21:00	SC CICLO		S1 B. PUMP	SC CICLO				21:00
21:00	S2 ZUMBA							21:00

La actividad de **Forus Runners** comenzará el **1 de Noviembre**.

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. A las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios a partir de 12 años. Las actividades: Abdomen, Funcional, Estiramientos, Forus Runners Ini, tienen una duración de 30 minutos. Cido Indoor, Shbam y Aquafitness tienen una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.

