

# HORARIOS ACTIVIDADES TEMPORADA 20/21

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO					
HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD				
7:00	TBC (V)	30'	7:00	SPINNING (V)	45'	7:00	TBC (V)	30'	7:00	SPINNING (V)	45'	7:00	TBC (V)	30'						
7:00	SPINNING (V)	45'	7:30	STRONG BY ZUMBA (V)	20'	7:00	SPINNING (V)	45'	7:30	STRONG BY ZUMBA (V)	20'	7:00	SPINNING (V)	45'	8:30	SPINNING (V)	45'			
7:45	CARDIO-TONO	60'	8:00	SPINNING	50'	7:45	CARDIO-TONO	60'	8:00	SPINNING	50'	7:45	BODYPUMP	60'	9:00	TBC (V)	30'			
8:00	SPINNING (V)	45'	8:15	ABDOMINALES (V)	15'	8:00	SPINNING (V)	45'	8:15	ABDOMINALES (V)	15'	8:00	SPINNING (V)	45'	10:00	BARS (V)	58'			
9:00	SPINNING (V)	45'	9:00	SPINNING (V)	45'	9:00	SPINNING (V)	45'	9:00	SPINNING (V)	45'	9:00	SPINNING (V)	45'	10:00	SPINNING	60'			
9:00	ZUMBA	60'	9:00	BODYCOMBAT	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	BODYPUMP	60'	9:00	PILATES	60'	11:00	BODYPUMP	60'			
9:00	PILATES	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	ZUMBA	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	ZUMBA	60'	11:00	SPINNING (V)	45'			
10:30	SPINNING	50'	9:30	AQUAFITNESS	45'	10:00	HIOPRESIVOS	60'	9:30	AQUAFITNESS	45'	10:00	SPINNING (V)	45'	12:00	SPINNING (V)	45'			
10:30	HIOPRESIVOS	60'	10:00	SPINNING (V)	45'	10:30	SPINNING	50'	10:00	SPINNING (V)	45'	10:15	STRETCHING	45'	12:00	SPINNING (V)	45'			
11:30	TRX	30'	10:00	BODYPUMP	60'	11:00	CORE	30'	10:00	BODYBALANCE	60'	11:00	SPINNING (V)	45'	18:00	SPINNING (V)	45'			
12:00	SPINNING (V)	45'	11:00	GAP	30'	12:00	SPINNING (V)	45'	11:00	SPINNING (V)	45'	12:00	SPINNING (V)	45'	20:00	SPINNING (V)	45'			
12:00	FUNCIONAL (V)	45'	11:00	SPINNING (V)	45'	12:00	FUNCIONAL (V)	45'	12:00	SPINNING (V)	45'	12:00	FUNCIONAL (V)	45'						
			11:30	BODYBALANCE	60'				13:00	TBC(V)	30'									
			12:00	SPINNING (V)	45'															
			13:00	TBC(V)	30'															
14:15	SPINNING	50'	14:15	SPINNING (V)	45'	14:15	SPINNING	50'	14:15	PILATES	60'	14:15	SPINNING	50'						
14:30	BARS EXPRESS (V)	27'	14:15	PILATES	60'	14:30	BARS EXPRESS (V)	27'	14:15	SPINNING (V)	45'	14:30	DROP SETS - TONIF. (V)	25'						
15:30	ABDOMINALES (V)	15'	14:30	CARDIO (V)	33'	15:30	ABDOMINALES (V)	15'	14:30	HIIT - CARDIO (V)	28'	15:30	ABDOMINALES (V)	15'						
			16:00	BARS (V)	58'	16:45	STRETCHING	45'	16:00	BARS (V)	58'	17:30	BALANCE (V)	25'						
17:00	HIOPRESIVOS	60'	17:00	BODYBALANCE	45'	17:00	BODYPUMP	45'	17:00	BODYBALANCE	45'	17:30	SPINNING (V)	45'	17:30	SPINNING (V)	45'	9:00	BARS (V)	58'
17:00	BODYPUMP	45'	17:00	SPINNING (V)	45'	17:30	TRX	30'	17:00	SPINNING (V)	45'	17:30	YOGA	75'	17:30	YOGA	75'	9:30	SPINNING (V)	45'
17:30	SPINNING (V)	45'	17:15	FUNCIONAL	45'	17:30	SPINNING (V)	45'	17:15	FUNCIONAL	45'	18:00	CORE	30'	18:00	CORE	30'	10:30	CLASE ESPECIAL	60'
17:55	ZUMBA	60'	17:50	PILATES	50'	17:55	ZUMBA	60'	17:50	PILATES	50'	18:30	SPINNING	50'	18:30	SPINNING	50'	11:30	SPINNING (V)	45'
18:00	PILATES	60'	18:00	SPINNING	50'	18:00	PILATES	60'	18:00	SPINNING	50'	18:45	BODYPUMP	45'	18:45	BODYPUMP	45'	11:35	DES. ABDOMINAL (V)	25'
18:30	SPINNING	50'	18:15	AQUAFITNESS	45'	18:30	SPINNING	50'	18:15	AQUAFITNESS	45'	19:00	PILATES	60'	19:00	PILATES	60'	12:30	TBC (V)	30'
18:55	BODYCOMBAT	60'	18:05	CORE	30'	18:55	BODYCOMBAT	60'	18:05	HIIT	30'	19:45	STRONG BY ZUMBA (V)	20'	19:45	STRONG BY ZUMBA (V)	20'	19:45	SPINNING (V)	45'
19:00	BODYBALANCE	45'	18:45	PILATES	50'	19:00	BODYBALANCE	45'	18:45	PILATES	50'									
19:00	AQUAFITNESS	45'	18:45	BODYPUMP	60'	19:00	AQUAFITNESS	45'	18:45	BODYPUMP	60'									
19:30	SPINNING	50'	19:15	SPINNING	50'	19:30	SPINNING	50'	19:15	SPINNING	50'									
19:55	TRX	30'	19:40	PILATES	50'	19:55	TRX	30'	19:40	PILATES	50'									
20:00	BODYPUMP	60'	19:55	GAP	30'	20:00	BODYPUMP	60'	19:55	GAP	30'									
20:30	PILATES	60'	20:15	SPINNING	50'	20:30	PILATES	60'	20:15	SPINNING (V)	45'									
20:30	SPINNING	50'	20:30	HIOPRESIVOS	60'	20:30	SPINNING	50'	20:30	ZUMBA	60'									
21:15	STRONG BY ZUMBA (V)	20'	20:30	ZUMBA	60'	21:15	STRONG BY ZUMBA (V)	20'												

\* Los horarios de las actividades pueden sufrir modificaciones en caso de necesidades organizativas

\* En caso de que la asistencia a la actividad sea baja, ésta será suspendida o sustituida por otra.

\* El número máximo de alumnos por actividad quedará expuesto en la central de reserva

(V) CLASES VIRTUALES

## NORMAS

- OBLIGATORIO USO TOALLA
- RESPECTAR 2 METROS DE DISTANCIA
- RESPECTAR AFORO
- DESINFECCIÓN DE MATERIALES DESPUES DE SU USO
- USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO EN ZONAS DE LA INSTALACIÓN
- NO ESTA PERMITIDA LA ESPERA EN LA PUERTA DE LA SALA

# AQUABIDE