

# HORARIO ACTIVIDADES TEMPORADA 21/22

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD		HORA	ACTIVIDAD	
7:00	I. TRAINNING (V)	30'	7:00	SPINNING (V)	45'	7:00	I. TRAINNING (V)	30'	7:00	SPINNING (V)	45'	7:00	I. TRAINNING (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	60'	7:45	CARDIO-TONO	60'	9:00	BARS (V)	58
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'	10:15	I. TRAINNING (V)	30'
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'	9:30	SPINNING (V)	45'
9:00	ZUMBA	60'	9:00	BODYCOMBAT	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	PILATES	60'	11:00	ZUMBA (V)	60
9:00	PILATES	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	ZUMBA	60'	9:30	AQUAFITNESS	45'	9:00	ZUMBA	60'	11:00	SPINNING (V)	45'
10:30	SPINNING	50'	9:30	AQUAFITNESS	45'	10:05	BODY BALANCE	60'	10:00	BODYPUMP	60'	10:00	SPINNING (V)	45'	12:00	SPINNING (V)	45'
10:30	HIPOPRESIVOS	60'	10:00	SPINNING (V)	45'	10:30	SPINNING	60'	10:00	SPINNING (V)	45'	10:15	STRETCHING	60'	17:00	FUNCIONAL (V)	45'
			10:00	BODYPUMP	60'	11:20	CORE	30'	11:00	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'	19:00	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'			
			12:00	SPINNING (V)	45'												
14:15	SPINNING	50'	14:15	SPINNING (V)	45'	14:15	SPINNING	50'	14:15	PILATES	60'	14:15	SPINNING	60'			
14:30	BARS (V)	58	14:15	PILATES	60'	14:30	BARS (V)	58	14:30	SPINNING (V)	45'	14:30	BARS (V)	58			
16:45	BODYPUMP	45'	16:00	SPINNING (V)	45'	16:45	BODYPUMP	45'	16:00	SPINNING (V)	45'	17:30	SPINNING (V)	45'	10:00	I. TRAINNING (V)	30'
17:00	TRX-CORE	45'	17:00	FUNCIONAL	45'	17:00	TRX-CORE	45'	17:00	POWER	45'	17:00	YOGA		10:45	FUNCIONAL (V)	45'
17:30	SPINNING (V)	45'	17:15	BODYBALANCE	45'	17:30	SPINNING (V)	45'	17:15	BODYBALANCE	45'	18:05	YOGA	75'	10:30	SPINNING (V)	45'
17:40	ZUMBA	45'	17:50	CORE	30'	17:40	ZUMBA	45'	17:50	CORE	30'	18:00	CORE	30'	11:30	SPINNING (V)	45'
17:50	PILATES	60'	18:10	PILATES	50	17:50	PILATES	60'	18:10	PILATES	50	18:30	SPINNING	60'	12:00	SPINNING (V)	45'
18:30	ZUMBA	45'	18:15	SPINNING	60'	18:30	ZUMBA	45'	18:15	SPINNING	60'	18:50	BODYPUMP	60'	12:30	I. TRAINNING (V)	30'
18:30	SPINNING	50'	18:15	AQUAFITNESS	45'	18:30	SPINNING	50'	18:15	AQUAFITNESS	45'	19:30	PILATES	60'			
18:55	BODY BALANCE	45'	18:25	BODYPUMP	60'	18:55	BODY BALANCE	45'	18:25	BODYPUMP	60'						
19:00	AQUAFITNESS	45'	19:10	PILATES	50'	19:00	AQUAFITNESS	45'	19:10	PILATES	60'						
19:25	BODY COMBAT	60'	19:15	SPINNING	60'	19:25	BODY COMBAT	60'	19:15	SPINNING	60'						
19:30	SPINNING	50'	19:30	GAP	30'	19:30	SPINNING	50'	19:30	GAP	30'						
19:45	TRX	30	20:05	ZUMBA	45'	19:45	TRX	30	20:05	ZUMBA	45'						
20:20	PILATES	50'	20:10	PILATES	60'	20:20	PILATES	50'	20:10	PILATES	60'						
20:30	BODYPUMP	60'	20:15	SPINNING	50'	20:30	BODYPUMP	60'	20:15	SPINNING	50'						
20:30	SPINNING	50'	20:55	ZUMBA	45'	20:30	SPINNING	50'	20:55	ZUMBA	45'						

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

(V) CLASES VIRTUALES

## NORMAS

- OBLIGATORIO USO TOALLA
- RESPETAR 2 METROS DE DISTANCIA
- RESPETAR 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