

HORARIOS ACTIVIDADES TEMPORADA 22/23

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	
7:45	CARDIO-TONO	45' 1	8:00	SPINNING	50' SPINNING	7:45	CARDIO-TONO	60' 1	8:00	SPINNING	50' SPINNING	7:45	CARDIO TONO	60' 1	10:00	SPINNING	60' SPINNING
9:00	PILATES	60' 2	9:00	TABATA	30' 1	8:00	PILATES	60' 2	9:00	FUNCIONAL	45' 1	9:00	ZUMBA	60' 1	11:00		60' 1
9:00	ZUMBA	60' 1	9:00	PILATES	60' 2	9:00	ZUMBA	60' 1	9:00	PILATES	60' 2	9:00	PILATES	60' 2			
9:15	SPINNING	50' SPINNING	9:30	ABD EXPRESS	30' 1	9:00	YOGA	60' 2	10:00	TRX-CORE	45' 2	10:00	STRETCHING	60' 2			
10:00	TRX - CORE	45' 2	10:00	BODY PUMP	60' 1	9:15	SPINNING	50' SPINNING	10:00	BODYPUMP	60' 1						
10:20	AQUAFITNESS	45' PISCINA	10:15	BODY BALANCE	45' 2	10:00	PILATES	60' 2	11:15	CROSSTRAINNING	45' CROSS						
10:45	STRECHING	45' 2	11:00	GAP	30' 1	10:15	HITT	30' 1									
						10:20	AQUAFITNESS	45' PISCINA									
						11:00	TRX	30' 2									
14:15	SPINNING	50' SPINNING	14:15	PILATES	60' 2				14:15	PILATES	60' 2	14:15	SPINNING	50' SPINNING			
15:15	FUNCIONAL	45' 1							14:15	SPINNING	50' SPINNING						
									15:15	TRX	45' 2						
16:45	TRX	30' 2	16:55	YOGA	60' 2				16:55	ABD EXPRESS	30' 2	17:20	YOGA	60' 2			
16:55	BODY PUMP	45' 1	16:55	ZUMBA	45' 1	16:30	STRECHING	45' 2	16:55	ZUMBA	45' 1	18:25	YOGA	60' 2			
17:15	PILATES	60' 2	17:45	FUNCIONAL	45' 1	16:55	BODY PUMP	45' 1	17:25	TABATA	30' 2	18:30	SPINNING	50' SPINNING			
17:45	ZUMBA	45' 1	18:00	YOGA	60' 2	17:15	PILATES	60' 2	17:45	FUNCIONAL	45' 1	19:00	CORE	30' 1			
18:20	PILATES	60' 2	18:15	AQUAFITNESS	45' PISCINA	17:45	ZUMBA	45' 1	18:00	PILATES	60' 2	19:30	PILATES	60' 2	10:00	FUNCIONAL	60' 1
18:30	SPINNING	50' SPINNING	18:15	SPINNING	50' SPINNING	18:20	PILATES	60' 2	18:15	AQUAFITNESS	45' PISCINA	18:40	BODY PUMP	60' 1	11:00	CLASE ESP.	45' 1
18:35	ZUMBA	45' 1	18:30	CORE	30' 1	18:30	SPINNING	50' SPINNING	18:15	SPINNING	50' SPINNING						
19:25	BODY COMBAT	60' 1	19:00	BODY PUMP	60' 1	18:35	ZUMBA	45' 1	18:30	HIIT	30' 1						
19:25	BODY BALANCE	60' 2	19:05	PILATES	30' 2	19:25	BODY COMBAT	60' 1	19:00	BODY PUMP	45' 1						
19:30	SPINNING	50' SPINNING	19:15	SPINNING	50' SPINNING	19:25	BODY BALANCE	60' 2	19:05	PILATES	60' 2						
19:30	AQUAFITNESS	45' PISCINA	20:00	GAP	30' 1	19:30	SPINNING	50' SPINNING	19:15	SPINNING	50' SPINNING						
19:30	CROSSTRAINNING	45' CROSS	20:00	PILATES	60' 2	19:30	AQUAFITNESS	45' PISCINA	20:00	GAP	30' 1						
20:30	SPINNING	50' SPINNING	20:15	SPINNING	50' SPINNING	19:30	CROSSTRAINNING	45' CROSS	20:00	PILATES	60' 2						
20:30	BODY PUMP	60' 1	20:30	ZUMBA	60' 1	20:30	SPINNING	50' SPINNING	20:15	SPINNING	50' SPINNING						
20:30	PILATES	60' 2				20:30	BODY PUMP	45' 1	20:30	ZUMBA	60 1						
						20:30	PILATES	60' 2									

DOMINGO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA
10:00	FUNCIONAL	60' 1
11:00	CLASE ESP.	45' 1

* Los horarios de las actividades pueden sufrir modificaciones en caso de necesidades organizativas
 * En caso de que la asistencia a la actividad sea baja la actividad será suspendida o sustituida por otra.
 * El número máximo de alumnos por actividad quedará expuesto en la central de reservas

