

actividades dirigidas

Programación a partir
de julio de 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:15h	Bodypump 45'	7:30h Core	7:15h Ciclo virtual	7:15h Ciclo virtual	7:30h Stretching
8:30h	Synrgy360	8:00h Ciclo virtual	8:15h Ciclo virtual	9:00h Synrgy360	8:00h Ciclo virtual
9:30h	Core	9:00h Synrgy360	9:30h Core	9:15h GAP	9:15h Aquafitness
10:00h	HIIT	9:30h Aquafitness		9:45h Aquadynamic	9:30h Core
10:00h	Ciclo indoor	Bodypump	10:00h Ciclo indoor	10:00h Ciclo indoor	10:00h Bodycombat
10:15h	Aquafitness	10:00h Pilates básico	10:15h Bodybalance	Zumba	Ciclo indoor
10:30h	Bodybalance	10:30h Ciclo indoor	Aquafitness	10:45h Espalda sana	10:30h Bodybalance
11:00h	Bodypump	Tone	11:00h GAP	11:00h Bodypump	11:15h Funcional 45'
11:30h	Espalda sana	12:00h Espalda sana	11:15h Funcional 45'	12:00h Espalda sana	12:00h Espalda sana
12:15h	Espalda sana	13:00h Synrgy360	12:15h Pilates básico 45'	13:00h Synrgy360	14:00h Ciclo virtual
13:00h	Ciclo virtual	14:00h Core	13:00h Ciclo virtual	14:00h Ciclo virtual	
14:00h	HIIT	14:30h Ciclo virtual	14:00h Bodyattack	14:00h Core	15:00h Ciclo virtual
			14:30h Core		18:00h Ciclo virtual
16:00h	Ciclo virtual	17:00h Espalda sana		17:00h Espalda sana	18:15h GAP
17:00h	GAP	17:30h Ciclo virtual	17:00h Ciclo virtual	17:30h Ciclo virtual	19:00h Bodypump
17:30h	Ciclo virtual	17:45h GAP	17:45h GAP	18:00h Dance	20:00h Ciclo indoor
18:00h	Tone	18:00h Tone	18:00h Synrgy360	18:30h Bodypump	Bodybalance
	Synrgy360	18:45h Zumba		19:00h Tone	
18:30h	Core	19:00h Bodyattack	Pilates básico 45'	19:30h Ciclo indoor	
19:00h	Bodycombat	Ciclo indoor	18:30h Bodypump	Aquadynamic	
19:15h	Ciclo indoor	19:30h Aqua+Pool bike	19:00h Core	Bodyattack	
19:30h	Bodybalance	20:00h Core	19:30h Ciclo indoor	20:15h Bodybalance 45'	
19:45h	Aquadynamic	HIIT	19:45h Aquafitness		
20:15h	Bodypump	20:30h Stretching	Bodycombat		
20:30h	Pilates básico 45'	Bodypump 45'	20:15h GAP		
21:00h	Ciclo virtual	20:45h Ciclo virtual	21:00h Ciclo virtual		

**Uso obligatorio
de toalla
individual**
en todas las
actividades.

Reserva tu
plaza online:



La duración de las actividades es de 55 min en general, excepto aquellas marcadas con 45'.
Programación sujeta a cambios por motivos técnicos excepcionales.

	DOMINGO
10:00h	Ciclo virtual
12:00h	Ciclo virtual

