

actividades dirigidas

modalidad **presencial**

Programación a partir de octubre de 2024

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

Uso obligatorio de toalla individual
en todas las actividades.

Reserva tu plaza online



Además, más de 50 **clases virtuales** cada semana



Ciclo Indoor



Descarga aquí el último horario



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