

# actividades dirigidas

Programación a partir  
de julio de 2024

LUNES	
8:00h	Aquafitness
9:15h	Aquafitness
9:20h	Core 30'
10:00h	Ciclo indoor
10:10h	Zumba
11:00h	Aquafitness
11:10h	Abdominales 20'
	Step
11:30h	Stretching 30'
13:00h	Synergy 30'
13:30h	Ciclo 30'
15:00h	Bodypump
18:00h	Synergy 30'
18:30h	Bodycombat 30'
19:00h	Aquafitness
	Ciclo indoor
20:10h	Bodypump
21:10h	GAP 30'

MARTES	
8:00h	Abdominales 20'
8:20h	Stretching 30'
9:00h	Ciclo indoor
9:15h	Aquafitness
10:10h	Bodypump
11:00h	Aquafitness
11:10h	Zumba
13:00h	Synergy 30'
13:30h	Bodypump 30'
15:00h	Core 30'
17:00h	Mantenimiento físico
18:00h	Ciclo indoor
	Ciclo indoor
20:10h	Zumba
	Bodypump
21:00h	Hipopresivos 20'

MIÉRCOLES	
8:00h	Aquafitness
9:15h	Aquafitness
9:20h	Core 30'
10:00h	Ciclo indoor
10:10h	Zumba
11:00h	Aquafitness
11:10h	Abdominales 20'
	Bodybalance
11:30h	Stretching 30'
13:00h	Synergy 30'
13:30h	Ciclo 30'
15:00h	Bodypump
16:00h	Stretching 30'
18:00h	Synergy 30'
18:30h	Core 30'
19:00h	Aquafitness
19:10h	Ciclo indoor
20:10h	Bodypump
	Bodybalance
21:10h	Hipopresivos 20'

JUEVES	
8:00h	GAP 30'
8:30h	Stretching 30'
9:00h	Ciclo indoor
9:15h	Aquafitness
10:10h	Bodypump
11:00h	Aquafitness
11:10h	Aeróbic
13:00h	Synergy 30'
13:30h	Bodypump 30'
15:00h	GAP 30'
17:00h	Mantenimiento Físico
18:00h	Ciclo indoor
19:00h	Aquafitness
19:10h	Bodypump
20:10h	Zumba
	Ciclo indoor
21:10h	Hipopresivos 20'

VIERNES	
8:00h	Aquafitness
8:30h	Abdominales 20'
9:20h	Core 30'
10:00h	Ciclo indoor
	Bodycombat
11:00h	Aquafitness
11:10h	Hipopresivos 20'
11:30h	Stretching 30'
13:30h	Bodypump 30'
15:00h	Synergy 30'
16:00h	GAP 30'
18:00h	Ciclo 30'
18:30h	Core 30'
19:10h	Ciclo indoor
20:10h	Synergy 30'

SÁBADO	
10:00h	Bodypump
11:00h	Ciclo indoor

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

Reserva tu plaza  
online:



Y además,  
**Clases Virtuales** durante  
toda la jornada.  
Consulta la programación vigente.

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

