

# actividades dirigidas

Programación a partir de  
septiembre de 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00h	Aquafitness	Abdominales 20'	Aquafitness	GAP 30'	8:30h Abdominales 20'	10:00h Bodypump
9:15h	Aquafitness	8:20h Stretching 30'	9:15h Aquafitness	8:30h Stretching 30'	Aquafitness	11:00h Ciclo indoor
9:20h	Core 30'	9:00h Ciclo indoor	9:20h Core 30'	9:00h Ciclo indoor	9:20h Core 30'	
10:00h	Ciclo indoor	9:15h Aquafitness	10:00h Ciclo indoor	9:15h Aquafitness	10:00h Ciclo indoor	
10:10h	Zumba	10:10h Bodypump	10:10h Zumba	10:10h Bodypump	Bodycombat	
11:00h	Aquafitness	11:00h Aquafitness	11:00h Aquafitness	11:00h Aquafitness	11:00h Aquafitness	
11:10h	Abdominales 20'	11:10h Zumba	11:10h Abdominales 20'	11:10h Aerostep	Synergy 30'	
	Step	13:00h Synergy 30'	Bodybalance	13:00h Synergy 30'	11:10h Hipopresivos 20'	
11:30h	Stretching 30'	13:30h Bodypump 30'	11:30h Stretching 30'	13:30h Bodypump 30'	Stretching 30'	
13:00h	Synergy 30'		13:00h Synergy 30'		13:30h Bodypump 30'	
		15:00h Core 30'	13:30h Ciclo 30'	15:00h GAP 30'		
13:30h	Ciclo 30'	17:00h Mantenimiento Kids		17:00h Mantenimiento Kids	15:00h Synergy 30'	
15:00h	Bodypump	18:00h Ciclo indoor	15:00h Bodypump	18:00h Ciclo indoor	16:00h GAP 30'	
17:00h	Zumba Kids	19:00h Aquafitness	17:00h Zumba Kids	19:00h Aquafitness	17:00h Pilates Kids	
18:00h	Synergy 30'	Bodypump	18:00h Synergy 30'	Bodypump	18:00h Ciclo 30'	
18:30h	Core 30'	19:10h Ciclo indoor	18:30h Core 30'	19:10h Ciclo indoor	18:30h Abdominales 20'	
19:00h	Aquafitness	Zumba	19:00h Aquafitness	Zumba	19:10h Ciclo indoor	
19:10h	Bodypump	20:10h Abdominales 20'	19:10h Ciclo indoor	20:10h Core 30'	20:10h Synergy 30'	
19:10h	Ciclo indoor	20:30h Stretching 30'	Bodycombat	20:40h Stretching 30'	21:10h Bailes Latinos 90'	
20:10h	Bodycombat	21:00h Hipopresivos 20'	20:10h Bodypump	21:10h Hipopresivos 20'		
	Bodybalance		Bodybalance			
21:10h	GAP 30'		21:10h Hipopresivos 20'			

**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.