

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS MOVE&GO

HORARIO 2022

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN
7:00			7:00			7:00			7:00			8:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30			
8:00	CICLO INDOOR	50	8:00	ABDOMINALES	20	8:00	CICLO INDOOR	50	8:00	G.A.P	30		CICLO VIRTUAL	50	9:00	CICLO VIRTUAL	50
	AQUAFITNESS	50		CICLO VIRTUAL	60		AQUAFITNESS	50	8:30	STRETCHING	30		AQUAFITNESS	50	10:00	BODYPUMP	50
9:15	AQUAFITNESS	45	8:20	STRETCHING	30	9:15	AQUAFITNESS	45	9:00	CICLO INDOOR	50	9:20	HIIT	30			
9:20	CORE	30	9:00	CICLO VIRTUAL	60	9:20	CORE	30	9:15	AQUAFITNESS	45				11:00	CICLO INDOOR	50
10:00	CICLO INDOOR	50	9:15	AQUAFITNESS	45	10:00	CICLO INDOOR	50	10:10	BODYPUMP	50	10:00	CICLO INDOOR	50	10:10	MOVE&ZUMBA	50
10:10	MOVE&ZUMBA	50	10:10	BODYPUMP	50	10:10	MOVE&ZUMBA	50	10:10	CICLO VIRTUAL	60	10:10	MOVE&ZUMBA	50	11:00	AQUAFITNESS	50
11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50			
11:10	ABDOMINALES	20	11:10	MOVE&ZUMBA	50	11:10	ABDOMINALES	20	11:10	COMBAT	50	11:10	HIPOPRESIVOS	20	11:10	HIPOPRESIVOS	20
	AEROSTEP	50		CICLO INDOOR	50		BODYBALANCE	50	12:30	AEROSTEP	50	11:30	STRETCHING	30			
11:30	STRETCHING	30				11:30	STRETCHING	30	12:30	ESPALDA SANA	30						
12:30	ESPALDA SANA	30	13:00	BOSU-FITBALL	30	13:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	13:00	HIIT	30						
13:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	13:30	EXPRESS BODYPUMP	30	13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	13:30	EXPRESS BODYPUMP	30	13:30	EXPRESS BODYPUMP	30	13:30	EXPRESS BODYPUMP	30
13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	14:00			14:00	CICLO VIRTUAL	50	14:00			14:00	CICLO VIRTUAL	50	14:00	CICLO VIRTUAL	50
14:00	CICLO VIRTUAL	50	15:00	CORE	30	15:00	EXPRESS BODYPUMP	30	14:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	14:30	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	15:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30
15:00	EXPRESS BODYPUMP	30	16:00	CICLO VIRTUAL	50	16:00	CICLO VIRTUAL	50	15:00	G.A.P	30	15:00	CICLO VIRTUAL	50	16:00	CICLO VIRTUAL	50
16:00	CICLO VIRTUAL	50	17:00	CICLO VIRTUAL	50	17:00	ZUMBA KIDS	50	16:00	CICLO VIRTUAL	50	16:00	CICLO VIRTUAL	50	16:00	G.A.P	30
17:00	ZUMBA KIDS	50		MANTENIMIENTO FISICO	50	18:00	CICLO VIRTUAL	50	17:00	CICLO VIRTUAL	50	17:00	MANTENIMIENTO FISICO	50	17:00	CICLO VIRTUAL	50
	CICLO VIRTUAL	50	18:00	CICLO INDOOR	50	18:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30		CICLO INDOOR	50	18:00	CICLO INDOOR EXPRESS	30	18:00	CICLO INDOOR EXPRESS	30
18:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	19:10	CICLO INDOOR	50	18:30	CORE	30	18:00	CICLO INDOOR	50	18:30	ABDOMINALES	20	18:30	ABDOMINALES	20
18:30	CORE	30		CICLO INDOOR	50	19:10	CICLO INDOOR	50	19:10	BODYPUMP	50	19:10	CICLO INDOOR	50	19:10	CICLO INDOOR	50
19:10	CICLO INDOOR	50		AQUAFITNESS	50		AQUAFITNESS	50		AQUAFITNESS	50	19:10	COMBO	45	19:10	COMBO	45
	AQUAFITNESS	50					COMBAT	50		SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	20:10	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	20:10	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30
20:10	BODYPUMP	50	20:10	BODYPUMP	50	20:10	MOVE&ZUMBA	50	20:10	CICLO INDOOR	50	20:10	CICLO VIRTUAL	50	20:10	CICLO VIRTUAL	50
	CICLO INDOOR	50		ABDOMINALES	20		CORE	30	20:10	COMBO	50	21:10	CICLO VIRTUAL	50	21:10	CICLO VIRTUAL	50
21:10	G.A.P	30	20:30	STRETCHING	20	20:40	ABDOMINALES	20	21:10	HIPOPRESIVOS	20	21:10	LATINOS (HOTEL)	90			
	CICLO VIRTUAL	50	21:10	HIPOPRESIVOS	20	21:10	BODYBALANCE	50		EXPRESS BODYPUMP	30						
21:40	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30		SYNERGY 360 SALA FITNESS	30		AQUAFITNESS	50									

ABIERTO GYM & PISCINA

SABADO 9,00 A 21,00
DOMINGO 9,00 A 14,00



APPS MOVE&GO

GINNASIO VIRTUAL (RESERVAS)

TRAININGYM (ENTRENAMIENTO)

*SOLICITA LAS CLAVES EN EL CLUB

Distancia de seguridad garantizada en todo el club.

Aforo reducido para garantizar la distancia de seguridad.

Reserva de clases mediante APP.

Uso obligatorio de toalla propia para antorcionamiento en sala fitness como para clases dirigidas.

942 30 31 80

move and run move and dance move and fun

22:15 CIERRE ZONA DE ENTRENAMIENTO & PISCINA

HORARIO SPA PARA SOCIOS: LUNES A VIERNES 10:00 A 13:00 // 19,00 A 21,00 * EXCLUSIVO SOCIOS- NO INCLUIDO PARA INVITADOS

PILATES STUDIO Y SUELO PROGRAMA DE SALUD ENTRENADOR PERSONAL ESTETICA- SPA-FISIOTERAPIA ESCUELA DE PADEL ESCUELA DE NATACIÓN

MOVE & GO: DEPORTE, OCIO Y BIENESTAR