



HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS MOVE&GO

HORARIO VERANO 2023



www.moveandgo.es

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN	HORA	ACTIVIDAD	MIN
8:00	CICLO VIRTUAL	50	8:00	ABDOMINALES	20	8:00	CICLO VIRTUAL	50	8:00	G.A.P	30	8:00	CICLO VIRTUAL	50	9:00	CICLO VIRTUAL	50
	AQUAFITNESS	50		CICLO VIRTUAL	60		AQUAFITNESS	50	8:30	STRETCHING	30		AQUAFITNESS	50	10:00	LES MILLS BODYPUMP	50
9:20	CORE	30	8:20	STRETCHING	30	9:20	CORE	30	9:00	CICLO INDOOR	60	8:30	CIRCUITO SYNERGY SALA	30	11:00	CICLO INDOOR	50
9:15	AQUAFITNESS	45	9:00	CICLO VIRTUAL	60	9:15	AQUAFITNESS	45	9:15	AQUAFITNESS	45	9:00	CORE	30	18:00	CICLO VIRTUAL	50
10:00	CICLO INDOOR	50	9:15	AQUAFITNESS	45	10:00	CICLO INDOOR	50	10:10	LES MILLS BODYPUMP	50	9:30	BODYCOMBAT EXPRESS	30	DOMINGO		
10:10	MOVE&ZUMBA	50	10:10	LES MILLS BODYPUMP	50	10:10	MOVE&ZUMBA	50		CICLO VIRTUAL	50	10:10	CICLO INDOOR	50			
11:10	STEP	50				11:10	LES MILLS BODYBALANCE	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:10	MOVE&ZUMBA	50	ABIERTO GYM & PISCINA		
	ABDOMINALES	20	11:00	AQUAFITNESS	50		ABDOMINALES	20	11:10	AEROBIC	50	11:00	AQUAFITNESS	50			
	AQUAFITNESS	50	11:10	MOVE&ZUMBA	50	11:00	AQUAFITNESS	50		CICLO INDOOR	50	11:10	HIPOPRESIVOS	20	APPS MOVE&GO		
11:30	STRETCHING	30		CICLO INDOOR	50	11:30	STRETCHING	30	13:00	CIRCUITO SYNERGY SALA	30	11:30	STRETCHING	30			
13:00	CIRCUITO SYNERGY SALA	45	13:30	LES MILLS BODYPUMP EXPRESS	30	13:00	CIRCUITO SYNERGY SALA	30	13:30	LES MILLS BODYPUMP EXPRESS	30	13:30	LES MILLS BODYPUMP EXPRESS	30	GIMNASIO VIRTUAL (RESERVAS)		
13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30				13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	14:00	CICLO VIRTUAL	50						
15:00	LES MILLS BODYPUMP	30	15:00	CORE	30	15:00	COMBO	45	15:00	G.A.P	30	15:00	CIRCUITO SYNERGY SALA	30	TRAININGYM (ENTRENAMIENTO)		
16:00	G.A.P	30				16:00	STRETCHING	30	17:00	MANTENIMIENTO FISICO	50	16:00	G.A.P	30			
18:00	CIRCUITO SYNERGY SALA	30	17:00	MANTENIMIENTO FISICO	50	18:00	CIRCUITO SYNERGY SALA	30	18:00	CICLO INDOOR	50	17:00			*SOLICITA LAS CLAVES EN EL CLUB		
18:30	CORE	50	18:00	CICLO INDOOR	50	18:30	BODYCOMBAT EXPRESS	30	19:10	LES MILLS BODYPUMP	50	18:30	CORE	30			
19:10	CICLO INDOOR	50				19:10	CICLO INDOOR	50		AQUAFITNESS	50	19:10	CICLO INDOOR	50	Reserva de clases mediante APP.		
	AQUAFITNESS	50	19:10	CICLO INDOOR	50		AQUAFITNESS	50	20:10	CICLO INDOOR EXPRESS	30						
20:10	LES MILLS BODYPUMP	50	20:10	LES MILLS BODYPUMP	50	20:10	MOVE&ZUMBA	50	20:45	STRETCHING	20	20:10	CIRCUITO SYNERGY SALA	30	Uso obligatorio de toalla tanto para entrenamiento en sala fitness como para clases dirigidas.		
21:10	G.A.P	30	21:10	HIPOPRESIVOS	20	21:10	LES MILLS BODYBALANCE	50	21:10	HIPOPRESIVOS	20						

22:10 CIERRE ZONA DE ENTRENAMIENTO & PISCINA

HORARIO ACCESO SPA PARA SOCIOS: LUNES A VIERNES 10,00 A 12,30 // 19,00 A 20,55

PILATES STUDIO Y SUELO

PROGRAMA DE SALUD

ENTRENADOR PERSONAL

ESTETICA- SPA-FISIOTERAPIA

ESCUELA DE PADEL

ESCUELA DE NATACIÓN

LUNES A VIERNES 7,00 A 22,30 SÁBADOS 9,00 A 21,00 Y DOMINGO 9,00 A 14,00

OBLIGATORIO RESERVA PREVIA DE TODAS LAS CLASES

MOVE & GO: DEPORTE, OCIO Y BIENESTAR

move
and fun

942 30 31 80
move
and run
move
and dance