



HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS MOVE&GO

HORARIO CLASES COLECTIVAS 2022/23



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 INDOOR	50	7:00			8:00	CICLO INDOOR	50	7:00			8:00	CICLO VIRTUAL	55	9:00	CICLO VIRTUAL	50			
	AQUAFITNESS	50	8:00	ABDOMINALES	20		AQUAFITNESS	50	8:00	G.A.P	30		AQUAFITNESS	50	10:00	BODYPUMP	50			
9:00	CICLO VIRTUAL	55		CICLO VIRTUAL	55	9:00	CICLO VIRTUAL	60	8:30	STRETCHING	30	8:30	HIIT	30	11:00	CICLO INDOOR	50			
9:15	AQUAFITNESS	45	8:20	STRETCHING	30	9:15	AQUAFITNESS	45	9:00	CICLO INDOOR	50	9:20	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	18:00	CICLO VIRTUAL	50			
9:20	CORE	30	9:00	CICLO VIRTUAL	55	9:20	CORE	30	9:15	AQUAFITNESS	45	10:00	CICLO INDOOR	50	DOMINGO					
10:00	CICLO INDOOR	50	9:15	AQUAFITNESS	45	10:00	CICLO INDOOR	50	10:00	CICLO VIRTUAL	55	10:10	COMBO fitness	50	11:00	CICLO VIRTUAL	50			
10:10	MOVE&ZUMBA	50	10:10	BODYPUMP	50	10:10	MOVE&ZUMBA	50	10:10	BODYPUMP	50				ABIERTO GYM & PISCINA					
11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50	11:00	AQUAFITNESS	50				SABADO 9,00 A 21,00		
11:10	ABDOMINALES	20	11:10	MOVE&ZUMBA	50	11:10	ABDOMINALES	20	11:10	AEROSTEP	50	11:10	BODYCOMBAT	50				DOMINGO 9,00 A 14,00		
	AEROSTEP	50		CICLO INDOOR	50		BODYBALANCE	50		CICLO INDOOR	50		HIPOPRESIVOS	20				festivos consultar		
11:30	STRETCHING	30	12:00	CICLO VIRTUAL	55	11:30	STRETCHING	30	12:00	CICLO VIRTUAL	55	11:30	STRETCHING	30				APPS MOVE&GO		
12:00	CICLO VIRTUAL	55	13:00	HIIT	30	12:00	CICLO VIRTUAL	60	13:00	HIIT	30	12:00	CICLO VIRTUAL	55				GIMNASIO VIRTUAL		
13:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	13:30	EXPRESS BODYPUMP	30	13:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	13:30	EXPRESS BODYPUMP	30	13:30	EXPRESS BODYPUMP	30				(RESERVAS SPA/ PADEL Y GESTION CLUB)		
13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	14:00			13:30	CICLO INDOOR EXPRESS	30	14:00			14:00						TRAININGGYM		
14:00			15:00	CORE	30	15:00	EXPRESS BODYPUMP	30	14:30	BOSU / FITBALL	30	15:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30				(RUTINA Y ENTRENAMIENTO)		
15:00	BODYPUMP	50	16:00	CICLO VIRTUAL	55	16:00	CICLO VIRTUAL	50	15:00	G.A.P	30	16:00	CICLO VIRTUAL	55				*SOLICITA LAS CLAVES EN EL CLUB		
16:00	CICLO VIRTUAL	55	17:00	FITNESS KIDS	50	17:00	ZUMBA KIDS	50	16:00	CICLO VIRTUAL	55		G.A.P	30						
17:00	ZUMBA KIDS	50	18:00	MANTENIMIENTO FISICO	50	18:00	CICLO VIRTUAL	50	17:00	FITNESS KIDS	50	17:00	PILATES KIDS	50				Reserva de clases mediante APP.		
18:00	CICLO VIRTUAL	60	18:00	CICLO INDOOR	50	18:00	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	18:00	MANTENIMIENTO FISICO	50	18:00	CICLO INDOOR EXPRESS	30						
	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30				18:30	CORE	30	18:00	CICLO INDOOR	50	18:30	CORE	20				Uso obligatorio de toalla tanto para calentamiento en sala fitness como para clases dirigidas.		
18:30	CORE	30	19:10	CICLO INDOOR	50	19:10	CICLO INDOOR	50	19:00	CICLO VIRTUAL	55	19:10	CICLO INDOOR	50				82 390 695		
19:10	CICLO INDOOR	50		AQUAFITNESS	50		AQUAFITNESS	50	19:10	BODYPUMP	50	19:10	COMBO fitness	45				942 30 31 80		
	AQUAFITNESS	50	20:10	BODYPUMP	50	20:10	BODYCOMBAT	50		AQUAFITNESS	50	20:10	SYNERGY 360 SALA FITNESS	30						
20:10	BODYPUMP	50		ABDOMINALES	20	20:10	MOVE&ZUMBA	50				21:10	CICLO VIRTUAL	55						
	CICLO INDOOR	50	20:30	STRETCHING	20		BOSU / FITBALL	30	20:10	CICLO INDOOR	50	21:15	LATINOS (HOTEL)	90				torrelavega@moveandgo.es		
21:10	G.A.P	30	21:10	HIPOPRESIVOS	20	20:40	HIIT	30		CICLO INDOOR	50									
	CICLO VIRTUAL	55		SYNERGY 360 SALA FITNESS	30	21:10	BODYBALANCE	50	21:10	MOVE&ZUMBA	50									
				CICLO VIRTUAL	55		AQUAFITNESS	50		HIPOPRESIVOS	55									
							CICLO VIRTUAL	60		CICLO VIRTUAL	55									

22:30 CIERRE CLUB

22:15 CIERRE ZONA DE ENTRENAMIENTO & PISCINA

HORARIO JACUZZY SPA PARA SOCIOS: LUNES A VIERNES 10:00 A 12,30 // 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

