



HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS



www.moveandgo.es

A PARTIR DEL 8 DE AGOSTO

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
7:15	LES MILLS BODYPUMP 45'	1	7:30	CORE	3	7:15	CICLO VIRTUAL	2	7:30	CORE	3	7:30	STRETCHING	3	9:15	LES MILLS BODYPUMP 45'	1
			8:00	CICLO VIRTUAL	2	8:15	CICLO VIRTUAL	2	8:00	CICLO VIRTUAL	2	8:00	CICLO VIRTUAL	2	9:30	CICLO VIRTUAL	2
			9:00	SYNRGY 360	sala				9:00	SYNRGY 360	sala						
9:30	CORE	3	9:30	AQUAFITNESS		9:30	CORE	3				9:30	CORE	3			
9:45	tone 45'	1	9:30	LES MILLS BODYPUMP	1	9:30	LES MILLS SH'BAM	1	9:45	G.A.P	1	10:00	LES MILLS BODYCOMBAT	1	10:30	LES MILLS BODYPUMP	1
10:00	CICLO INDOOR	2							9:45	AQUADYNAMIC		10:15	AQUAFITNESS		11:45	CICLO INDOOR	2
10:15	AQUAFITNESS		10:00	PILATES BÁSICO	3	10:00	CICLO INDOOR	2	10:00	CICLO INDOOR	2		CICLO INDOOR	2			
			10:30	CICLO INDOOR	2	10:15	LES MILLS BODYBALANCE	3				10:30	LES MILLS BODYBALANCE	3			
10:30	LES MILLS BODYBALANCE	3															
11:00	LES MILLS BODYPUMP	1	11:00	tone	1	11:00	G.A.P	1	10:45	ESPALDA SANA	3				17:30	CICLO VIRTUAL	2
									11:00	LES MILLS BODYPUMP	1				19:30	CICLO VIRTUAL	2
			11:45	ESPALDA SANA	3				12:00	ESPALDA SANA	3						
12:00	ESPALDA SANA	3				12:15	PILATES BÁSICO 45'	3	12:00	ESPALDA SANA	3	12:00	ESPALDA SANA	3			
13:00	CICLO VIRTUAL	2				13:00	CICLO VIRTUAL	2									
			13:00	SYNRGY 360	sala				13:00	SYNRGY 360	sala						
			13:45	CORE	3	14:00	LES MILLS BODYATTACK 30'	1	13:30	CORE	3						
14:00	LES MILLS BODYPUMP	1	14:15	CICLO VIRTUAL	2	14:30	CORE	1	14:00	CICLO VIRTUAL	2						
16:00	CICLO VIRTUAL	2	16:00	CICLO VIRTUAL	2				16:00	CICLO VIRTUAL	2						
17:00	G.A.P	3							17:00	CICLO VIRTUAL	2						
			17:00	ESPALDA SANA	3				17:00	ESPALDA SANA	3						
17:30	CICLO VIRTUAL	2	17:30	CICLO VIRTUAL	2							14:00	CICLO VIRTUAL	2			
												15:00	CICLO VIRTUAL	2			
18:00	SYNRGY 360	sala	17:45	G.A.P	1	17:00	CICLO VIRTUAL	2	17:30	CICLO VIRTUAL	2						
18:30	CORE	3	18:30	tone	3	17:45	G.A.P	1	17:30	CICLO VIRTUAL	2	17:30	SYNRGY 360	sala			
			19:00	LES MILLS BODYATTACK	1	18:00	SYNRGY 360	sala	18:00	LES MILLS SH'BAM	3	18:00	CICLO VIRTUAL	2			
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT	1				18:30	LES MILLS BODYPUMP	1	18:30	LES MILLS BODYPUMP	1	18:15	G.A.P	3			
19:15	CICLO INDOOR	2				18:45	CORE	3									
19:30	LES MILLS BODYBALANCE	3	19:00	AQUAFITNESS					19:00	tone	3	19:00	LES MILLS BODYPUMP	1			
			19:00	CICLO INDOOR	2												
19:45	AQUADYNAMIC					19:30	tone 45'	3	19:30	CICLO INDOOR	2						
			20:00	CORE	3	19:30	CICLO INDOOR	2	19:30	AQUADYNAMIC							
						19:45	AQUAFITNESS										
20:15	LES MILLS BODYPUMP	1	20:00	LES MILLS BODYCOMBAT	1	20:00	LES MILLS BODYATTACK	1	20:00	LES MILLS BODYATTACK	1	20:00	CICLO INDOOR	2			
20:30	PILATES BÁSICO 45'	3							20:15	LES MILLS BODYBALANCE 45'	3	20:00	LES MILLS BODYBALANCE	3			
			20:30	LES MILLS BODYPUMP 45'	1												
21:00	CICLO VIRTUAL	2	20:45	CICLO VIRTUAL	2												
						21:00	CICLO VIRTUAL	2									

DOMINGO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA
10:00	CICLO VIRTUAL	2
12:00	CICLO VIRTUAL	2

APPS MOVE&GO

- OFICINA VIRTUAL (RESERVAS)
- TG (ENTRENAMIENTO)

RECUERDA

Aforo reducido para garantizar la distancia de seguridad.

Distancia de seguridad garantizada en todo el club.

Reserva de clases mediante APP.

Uso obligatorio de toalla tanto para entrenamiento en sala fitness como para clases dirigidas.

HORARIO: LUNES A VIERNES 7:00 A 22:30 - SÁBADOS: 08:00 A 21:00 - DOMINGOS Y FESTIVOS: 09:00 A 15:00

*Move&Go Santander se reserva el derecho de cambiar, modificar o anular el horario de actividades por motivos técnicos.