



HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS



www.moveandgo.es

A PARTIR DEL 10 DE OCTUBRE

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		9:30	CICLO VIRTUAL	2	
9:30	CORE	3		9:00	SYNRGY 360	sala		9:30	CORE	3		9:00	SYNRGY 360	sala		9:30	CORE	3					
9:45	LES MILLS tone	45'	1	9:30	AQUAFITNESS			9:30	LES MILLS SH'BAM	1		9:30	G.A.P	3		9:30	LES MILLS BODYCOMBAT	1					
10:00	CICLO INDOOR	2		9:30	LES MILLS BODYPUMP	1						9:45	ZUMBA	1		10:00	LES MILLS BODYCOMBAT	1		10:30	LES MILLS BODYPUMP	1	
10:15	AQUAFITNESS			10:00	PILATES BÁSICO	3		10:00	CICLO INDOOR	2		10:00	CICLO INDOOR	2		10:15	AQUAFITNESS			11:45	CICLO INDOOR	2	
10:30	LES MILLS BODYBALANCE	3		10:30	CICLO INDOOR	2		10:15	LES MILLS BODYBALANCE	3						10:30	LES MILLS BODYBALANCE	3					
11:00	LES MILLS BODYPUMP	1										10:45	ESPALDA SANA	3						17:30	CICLO VIRTUAL	2	
				11:00	LES MILLS tone	1		11:00	G.A.P	1		11:00	LES MILLS BODYPUMP	1						19:30	CICLO VIRTUAL	2	
12:00	ESPALDA SANA	3		12:00	ESPALDA SANA	3																	
13:00	CICLO VIRTUAL	2						12:15	PILATES BÁSICO	45'	3	12:00	ESPALDA SANA	3		12:00	ESPALDA SANA	3					
				13:00	SYNRGY 360	sala		13:00	CICLO VIRTUAL	2													
14:00	LES MILLS BODYPUMP	1		13:45	CORE	3		14:00	LES MILLS BODYATTACK	30'	1	13:00	SYNRGY 360	sala									
				14:15	CICLO VIRTUAL	2		14:30	CORE	1		13:30	CORE	3		14:00	CICLO VIRTUAL	2					
16:00	CICLO VIRTUAL	2										16:00	CICLO VIRTUAL	2		15:00	CICLO VIRTUAL	2					
17:00	G.A.P	3		16:00	CICLO VIRTUAL	2		17:00	CICLO VIRTUAL	2													
17:30	CICLO VIRTUAL	2		17:00	ESPALDA SANA	3						17:00	ESPALDA SANA	3									
18:00	ZUMBA	1		17:30	CICLO VIRTUAL	2		17:45	G.A.P	1		17:30	CICLO VIRTUAL	2		17:30	SYNRGY 360	sala					
18:00	SYNRGY 360	sala		17:45	G.A.P	1		18:00	SYNRGY 360	sala		18:00	LES MILLS SH'BAM	3		18:00	CICLO VIRTUAL	2		18:00	CICLO VIRTUAL	2	
18:30	CORE	3		18:30	LES MILLS tone	3		18:30	LES MILLS BODYPUMP	1		18:30	LES MILLS BODYPUMP	1		18:15	G.A.P	3		18:15	G.A.P	3	
								18:45	CORE	3													
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT	1		19:00	LES MILLS BODYATTACK	1						19:00	LES MILLS tone	3		19:00	LES MILLS BODYPUMP	1					
19:15	CICLO INDOOR	2																					
19:30	LES MILLS BODYBALANCE	3		19:30	AQUAFITNESS			19:30	LES MILLS tone	45'	3	19:30	CICLO INDOOR	2		19:45	AQUADYMIC						
19:45	AQUADYMIC			19:00	CICLO INDOOR	2		19:45	AQUAFITNESS			19:30	AQUADYMIC										
				20:00	CORE	3		20:00	LES MILLS BODYCOMBAT	1		20:00	LES MILLS BODYATTACK	1		20:00	CICLO INDOOR	2					
20:15	LES MILLS BODYPUMP	1		20:30	LES MILLS BODYPUMP	45'	1	20:15	G.A.P	3		20:15	LES MILLS BODYBALANCE	45'	3	20:00	LES MILLS BODYBALANCE	3					
20:30	PILATES BÁSICO	45'	3	20:45	CICLO VIRTUAL	2																	
21:00	CICLO VIRTUAL	2						21:00	CICLO VIRTUAL	2													

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.

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.

PILATES STUDIO Y REFORMER

PROGRAMA DE SALUD

ENTRENADOR PERSONAL

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

ESCUELA DE PADEL

ESCUELA DE NATACIÓN