

Horario de actividades dirigidas

A partir del 4 de septiembre de 2023



Sala 1

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30	AEROBOX	FUNCIONAL	LATINO	BODY POWER	PILATES
10:30	LATINO		PILATES	BLC	LATINO
11:30	YOGA	CORE-EST	TAI-CHÍ	YOGA	TAI-CHÍ
18:00	PILATES	LATINO	PILATES	AEROBOX	YOGA
19:00	LATINO	BODY POWER	BODY POWER	FUNCIONAL	AEROBOX
20:00	BODY POWER	GAP	LATINO	CORE-EST	FUNCIONAL

Cycling

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30	CYCLING		CETCYCLE		CYCLING
10:30		CYCLING			
19:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
20:00	CETCYCLE				

Piscinas

Inicio	P	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00	PG		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
09:30	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
19:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:45	PG		AQUAGIM		AQUAGIM	

PG: Piscina Grande | PP: Piscina Pequeña

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.
Duración de las actividades dirigidas de sala: 50'. Duración de las actividades acuáticas: 45'.

Entrenamiento muscular

Educación postural

Sesiones cardiovasculares

Sesiones alta intensidad