

# Horario de actividades dirigidas

A partir del 10 de enero de 2022

**Malilla**  
POLIDEPORTIVO

## Sala 1

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:15	BODY PUMP			TONIFICACIÓN		
09:25	LATINO	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	GAP	GAP	LATINO	
11:35	ESPALDA SANA	LATINO	STEP	PILATES	ESPALDA SANA	
12:00						BODY PUMP
12:30		ESPALDA SANA	ESPALDA SANA		PILATES	
14:30	BODY PUMP			LATINO	HiIT	
15:30		PILATES	TONIFICACIÓN		LATINO	
18:00	PILATES	BODY PUMP	LATINO	BODY PUMP	ESPALDA SANA	
19:00	HiIT	LATINO	PILATES	BODY COMBAT	BODY PUMP	
20:05	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES		

## Sala 2

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
11:30			PILATES	YOGA
12:30	YOGA			
15:30				BODY BALANCE
19:00	ESPALDA SANA		YOGA	
20:00	YOGA			

## Piscina grande

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:15	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	
11:30	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL
14:30	AQUATONO		AQUATONO			
19:00	AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL			
19:45		AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL		

## Piscina pequeña

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
12:30	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUADANCE	AQUAGIM
15:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
19:00		AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	
19:45	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUASALUD	
20:30		AQUAGIM		AQUAGIM		

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.

Pídenos tu sesión de cycling virtual cuando no haya sesión presencial y la pondremos para ti.



# Horario de actividades dirigidas

A partir del 10 de enero de 2022

**Malilla**  
POLIDEPORTIVO

## Cycling

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:15		CYCLING			CYCLING	
09:30	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
11:00						CYCLING
14:30		CYCLING	CYCLING			
15:30	CYCLING			CYCLING	CYCLING	
18:00	CYCLING	CETCYCLE				
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		

## Exterior

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14:30				CROSSTRAINING
17:00	CROSSTRAINING			
17:30				CROSSTRAINING

## Fitness

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:45	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
08:15	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
09:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
10:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
11:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
12:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
13:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
14:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
15:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
16:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
17:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
18:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
19:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
20:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	

### Duración de las sesiones:

Actividades de sala, acuáticas, cycling y de exterior: **45'**

Abdominales y estiramientos: **15'**

### Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.

Pídenos tu sesión de cycling virtual cuando no haya sesión presencial y la pondremos para ti.



Entrenamiento muscular



Sesiones cardiovasculares



Educación postural



Sesiones alta intensidad

