

# Horario de actividades dirigidas

**Malilla**  
POLIDEPORTIVO

A partir del 5 de septiembre de 2022

Sala 1	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	07:15	BODY PUMP				TONIFICACIÓN	
09:25	LATINO	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	G.A.P	G.A.P	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		BODY COMBAT	LATINO	HiIT		
15:30		PILATES	BODY PUMP	BODY BALANCE			
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				
19:00	ESPALDA SANA		YOGA		
20:00	YOGA				

P. G	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	09:00	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	
11:00	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL	
14:30	AQUATONO		AQUATONO				
19:00	AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL				
20:00		AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL			

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

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



# Horario de actividades dirigidas

**Malilla**  
POLIDEPORTIVO

A partir del 5 de septiembre de 2022

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

Exterior	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	14:30				
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	ABDOMINALES
10:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
11:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
12:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
13:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES
14:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
15:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
16:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
17:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
18:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
19:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
20:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	

## Duración de las sesiones:

Actividades de sala, acuáticas, cycling y de exterior: **50'**  
Abdominales y estiramientos: **15'**

## Reserva tu plaza en el Área Cliente de la 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

