

Horario de actividades dirigidas

Malilla
POLIDEPORTIVO

A partir del 9 de enero de 2023

Sala 1	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	07:15	BODY PUMP				TONIFICACIÓN	
09:30	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		
12:30	YOGA	ESPALDA SANA	ESPALDA SANA	YOGA	PILATES	BODY PUMP	
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	VIERNES
	11:30			PILATES	MOBILITY	
12:30					ESPALDA SANA	
19:00	ESPALDA SANA		YOGA			
20:00	YOGA		ESPALDA SANA			

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

Pisc. Pequeña	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	08:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
12:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
13:30		AQUAGIM			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.



Horario de actividades dirigidas

Malilla
POLIDEPORTIVO

A partir del 9 de enero de 2023

Cycling	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	07:15			CYCLING	CYCLING		CYCLING
09:30		CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	
11:30							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				CROSSTRAINING
17:00		CROSSTRAINING			
17:30				CROSSTRAINING	
19:00				HiIT	

Fitness	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	07:45	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	
08:15	ESTIRAMIENTOS	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		

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.



Educación postural



Entrenamiento muscular



Sesiones alta intensidad



Sesiones cardiovasculares

