

Horario de actividades dirigidas

Malilla
POLIDEPORTIVO

A partir del 4 de septiembre de 2023

Sala 1

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:15		BODY PUMP		TONIFICACIÓN		
09:30	LATINO	BODY BALANCE	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	X-TRONGER*	
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	
20:00	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY PUMP	PILATES		

*Actividad de alta intensidad que combina trabajo de activación del core, trabajo de explosividad y de fuerza de todo el cuerpo.

Sala 2

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
11:35			PILATES	MOBILITY
19:00	ESPALDA SANA		YOGA	
20:00	YOGA		ESPALDA SANA	

Piscina 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		

Piscina pequeña

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
13:30		AQUAPILATES		AQUAPILATES	AQUAPILATES	
15:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
19:00		AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	
20:00	AQUAGIM		AQUAGIM			

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.



Horario de actividades dirigidas

Malilla
POLIDEPORTIVO

A partir del 4 de septiembre 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					
18:00	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING			

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

Exterior

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14:30				CROSSTRAINING
17:00	CROSSTRAINING			
17:30				CROSSTRAINING
19:00		CLUB CORREDOR	HIIT	

Fitness

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
08:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES		
09:15	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS
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		

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 nuestra web.



Educación postural



Entrenamiento muscular



Sesiones alta intensidad



Sesiones cardiovasculares

