

Horario de actividades dirigidas

Del 21 de julio al 31 de agosto de 2025



Sala 1	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	07:15	BODY PUMP			TONIFICACIÓN	
	09:30			BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP
	10:30	X-TRONGER*	BODY PUMP	G.A.P	G.A.P	LATINO
	11:30	ESPALDA SANA	LATINO	PILATES	PILATES	ESPALDA SANA
	12:30	YOGA	ESPALDA SANA	ESPALDA SANA	YOGA	
	14:30	BODY PUMP		BODY PUMP		
	18:00	PILATES	BODY PUMP	LATINO	BODY PUMP	ESPALDA SANA
	19:00	ESPALDA SANA		PILATES		BODY PUMP
	20:00	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY PUMP		

*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	VIERNES
	20:00			ESPALDA SANA		

Piscina grande	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	09:00	AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL
	11:00		AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL	AQUAINTERVAL
	14:30			AQUATONO		
	19:00	AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL		
	20:00		AQUAINTERVAL		AQUAINTERVAL	

Piscina pequeña	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	08:00	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM
	10:00		AQUAGIM		AQUAGIM	
	12:30	AQUADANCE		AQUADANCE		AQUADANCE
	13:30		AQUAPILATES		AQUAPILATES	
	15:30		AQUAGIM		AQUAGIM	
	19:00		AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM
	20:00	AQUAGIM		AQUAGIM		

Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.

Educación postural

Entrenamiento muscular

Sesiones alta intensidad

Sesiones cardiovasculares

Horario de actividades dirigidas

Del 21 de julio al 31 de agosto de 2025



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

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

Exterior	Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	17:00	CROSSTRaining			
	17:30				CROSSTRaining
	19:00	HIIT		HIIT	HIIT

Duración de las sesiones: Actividades de sala, acuáticas, cycling y de exterior: **50'**
Reserva tu plaza en el Área Cliente de nuestra web.

-  Educación postural
-  Entrenamiento muscular
-  Sesiones alta intensidad
-  Sesiones cardiovasculares