

Horario de actividades dirigidas

A partir del 1 de septiembre de 2025



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 PUMP	X-TRONGER*	GAP	GAP	LATINO	
	11:30	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	LATINO	LATINO	BODY PUMP	ESPALDA SANA	
	19:00	ESPALDA SANA	BODY PUMP	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	VIERNES
	11:35		MOBILITY	PILATES	MOBILITY	
	12:30					ESPALDA SANA
	19:00			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.

Educación postural

Entrenamiento muscular

Sesiones alta intensidad

Sesiones cardiovasculares



Horario de actividades dirigidas

A partir del 1 de septiembre de 2025



Cycling

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:15	CYCLING		CYCLING		CYCLING	
09:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
11:30						CYCLING
14:30		CYCLING	CYCLING			
15:30	CYCLING					
18:00	CYCLING	CYCLING	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				CROSS TRAINING
17:00		CROSS TRAINING		
17:30				CROSS TRAINING
19:00	HIIT	CLUB CORREDOR	ÉLITE TRAINING	

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