

# Horario de Actividades Dirigidas

Inicio	Fin	ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:10	9:00	S. CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
8:10	9:10	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP		
8:15	8:45	PISCINA		AQUATONO		AQUA TABATA	AQUA SERIES
8:45	9:15	S. FITNESS	CIRCUITO EXPRESS		CIRCUITO EXPRESS		
9:30	10:30	SALA 1		BODY PUMP		BODY PUMP	
9:30	10:20	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
10:00	10:50	SALA 2	PILATES	ION SENIOR		ION SENIOR	EQUILIBRIO ION
10:00	10:30	SALA 1					BODY PUMP 30
10:15	10:45	PISCINA	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO
10:30	11:20	SALA 2			YOGA		
10:35	11:05	S. CICLO		CICLO EXPRESS		CICLO EXPRESS	
10:35	11:25	SALA 1	CARDIOBOX	AERODANCE	GAP	ZUMBA	STEP
11:00	11:50	PISCINA	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR
11:05	11:35	SALA 2		GLUTEO PLUS		CORE	
11:30	12:00	SALA 1	CORE		STRETCHING		GLUTEO PLUS
13:00	13:30	S. FITNESS	BOSU TRAINING		CIRCUITO EXPRESS		
14:15	14:45	PISCINA	AQUA CORE		AQUA CORE		
14:30	15:00	S. FITNESS		CIRCUITO EXPRESS		BOSU TRAINING	CORE
14:30	15:00	S. CICLO	CICLO EXPRESS		CICLO EXPRESS		

¡Tu entrenamiento completo en **4** pasos!

**1º** Entrena en SALA

**2º** Nada en nuestras PISCINAS

**3º** Disfruta de estas ACTIVIDADES

16:30	17:00	PISCINA	AQUATONO		AQUATONO		
17:15	17:45	S. CICLO		CICLO EXPRESS*		CICLO EXPRESS*	
18:00	18:30	SALA 2		GLUTEO PLUS		CORE	
18:00	18:50	SALA 2	YOGA		YOGA		YOGA
18:00	18:50	SALA 1	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA STEP	GAP	ZUMBA
19:00	19:50	EXTERIORES	TRAINING +		TRAINING +		
19:00	19:30	SALA 2	STRETCHING			GLUTEO PLUS	STRETCHING
19:00	19:30	S. FITNESS		CORE			
19:00	19:50	SALA 1	FIT PILATES	STEP	GAP		
19:00	20:00	PISCINA					ION ACUÁTICO**
19:00	19:30	SALA 1				BODY PUMP 30	BODY PUMP 30
19:05	19:55	S. CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:15	20:05	SALA 2		EQUILIBRIO ION	TAI CHI		
19:35	20:25	S. CICLO					CICLO INDOOR
20:00	20:50	SALA 1		FIT BOX		FIT BOX	
20:00	21:00	SALA 1	BODY PUMP		BODY PUMP		
20:05	20:55	S. CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:05	20:35	PISCINA	AQUA TABATA	AQUATONO*	AQUATONO	AQUATONO*	AQUATONO*
20:10	21:00	SALA 2		RITMOS ORIENTALES			
20:15	20:45	S. FITNESS		CIRCUITO EXPRESS		CIRCUITO EXPRESS	CIRCUITO EXPRESS
20:40	21:10	PISCINA		AQUA ZUMBA	AQUA SERIES	AQUA RUNNING	
21:05	21:55	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
21:05	21:35	SALA 1	BOSU TRAINING		TABATA		
21:10	22:00	SALA 2		PILATES		PILATES	
21:00	22:00	SALA 1		ZUMBA TONING		BODY PUMP	

Inicio	Fin	ESPACIO	SÁBADO
10:30	11:20	S. CICLO	CICLO INDOOR
12:00	13:00	PISCINA	ION ACUÁTICO**
12:00	13:00	SALA 1	BODY PUMP
18:00	18:30	S. FITNESS	BOSU TRAINING
18:30	19:00	S. CICLO	CICLO EXPRESS
Inicio	Fin	ESPACIO	DOMINGO
10:30	11:00	S. CICLO	CICLO EXPRESS
12:00	12:30	S. FITNESS	GLUTEO PLUS

**4º** Cuida tu ALIMENTACIÓN

Horario del centro: Lunes a Viernes 8:00-23:00,  
Sábados 9:00-14:00 y 17:30-20:30 y Domingos 10:00-14:00

El centro se reserva el derecho a realizar cambios, que serán comunicados con antelación. \* Actividad para adultos, a la que podrán asistir niños con autonomía acústica suficiente, a criterio del técnico que imparte la actividad, con la modalidad IonJunior. \*\*Actividad para adultos con niños o para niños solos con autonomía acústica completa, a criterio del técnico.