

# Horario ACTIVIDADES DIRIGIDAS

desde 18 de septiembre

Horario del centro:

Lunes a viernes de 8:00 a 23:00

Sábados de 9:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:30

Domingos de 10:00 a 14:00



Inicio	Fin	ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:10	9:00	S. CICLO		CICLO INDOOR			
8:10	9:10	SALA 1	BODY PUMP		GAP	BODY ATTACK	
8:15	8:45	PISCINA		AQUA SALUD		AQUA HIT	AQUA SERIES
9:30	10:20	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
9:30	10:20	SALA 1		BODY ATTACK		BODY PUMP	
10:00	10:50	SALA 2		ION SENIOR		ION SENIOR	
10:00	10:30	PISCINA	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO	AQUATONO
10:30	11:20	SALA 2	PILATES		PILATES		PILATES **
10:30	11:00	S. CICLO		CICLO HIT		CICLO EXPRESS	
10:30	11:20	SALA 1	ZUMBA	BODY PUMP	STEP	GAP	AEROLATINO
11:00	11:50	PISCINA	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR
11:30	12:00	SALA 1	POWER GLUTEO		X-CORE		
14:00	14:30	S. CICLO	CICLO EXPRESS		CICLO EXPRESS		
15:00	15:30	PISCINA	AQUA HIT		AQUA SERIES		
17:30	18:20	SALA 2		PILATES **		PILATES	
17:30	18:00	S. CICLO	CICLO EXPRESS*		CICLO EXPRESS*		
18:05	18:55	SALA 2	YOGA		YOGA		YOGA
18:05	18:55	SALA 1	BODY PUMP	ZUMBA	ZUMBA STEP	BODY ATTACK	ZUMBA*
18:30	19:00	S. CICLO		CICLO HIT		CICLO EXPRESS	
19:00	19:30	SALA 1					BODY PUMP 30
19:10	19:40	SALA 2		X-CORE			
19:10	20:00	SALA 1	BODY ATTACK	EQUILIBRIO ION	BODY PUMP	GAP	
19:10	20:00	S. CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:35	20:25	PISCINA		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
19:35	20:25	S. CICLO					CICLO INDOOR
20:10	21:00	SALA 1	GAP	BODY PUMP	EQUILIBRIO ION	ZUMBA	
20:10	21:00	S. CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:30	21:00	PISCINA	AQUA HIT		AQUA SERIES		
21:10	21:40	SALA 1	HIT		HIT		
21:10	22:00	SALA 1		ZUMBA TONING			
21:10	22:00	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
21:10	22:00	SALA 2		PILATES		PILATES **	

Inicio	Fin	Espacio	SÁBADO	DOMINGO
10:00	10:50	SALA 2	PILATES	
11:00	11:50	S. CICLO	CICLO INDOOR	
12:00	12:30	S. FITNESS	HIT	
18:00	18:30	S. FITNESS	BOSU TRAINING	
18:30	19:00	S. CICLO	CICLO EXPRESS	
10:00	10:30	PISCINA		AQUA HIT
10:30	11:00	S. CICLO		CICLO HIT
12:00	12:30	S. FITNESS		TRX



El centro se reserva el derecho a modificar horarios y actividades. Cualquier cambio será comunicado con antelación. El Ciclo Express\* es una actividad para adultos a la que podrán asistir niños mayores de 10 años o con autonomía y altura suficiente, que tengan contratado la cuota IonJunior, a criterio del técnico que imparte la actividad. Pilates\*\* es una sesión en la que se desarrollarán ejercicios hipopresivos.