

Horario ACTIVIDADES DIRIGIDAS

desde 17 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

ionfit
tu centro deportivo

Inicio	Fin	ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:10	9:00	S. CICLO		CICLO INDOOR			
8:10	9:00	SALA 1	FULL BODY		BODY PUMP	BODY ATTACK	
8:15	8:45	PISCINA		AQUATONO		AQUA HIT	AQUATONO
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	11:00	SALA 2					FOAM ROLLER
10:30	11:20	SALA 2	PILATES		PILATES		
10:30	11:00	S. CICLO		CICLO EXPRESS		CICLO EXPRESS	
10:30	11:20	SALA 1	BODY PUMP	ZUMBA	STEP	GAP	AEROLATINO
11:00	11:50	PISCINA	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR	AQUASENIOR
11:30	12:00	SALA 1		POWER GLUTEO	X-CORE		
14:10	15:00	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
15:00	15:30	PISCINA	AQUA HIT		AQUATONO		
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	ZUMBA	FIT BALL	BODY PUMP	STEP	ZUMBA*
18:30	19:00	S. CICLO		CICLO EXPRESS		CICLO EXPRESS	
19:00	19:30	SALA 1					BODY PUMP 30
19:00	20:00	PISCINA					ION ACUÁTICO**
19:05	19:35	SALA 2	FOAM ROLLER	X-CORE	FOAM ROLLER		
19:10	20:00	SALA 1	BODY ATTACK	BODY PUMP	FIT BOX	FULL BODY	
19:10	20:00	S. CICLO	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:35	20:25	PISCINA		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
19:40	20:30	S. CICLO					CICLO INDOOR
20:10	21:00	SALA 1	BODY PUMP	GAP	ZUMBA		
20:10	21:00	S. CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
20:30	21:00	PISCINA	AQUATONO		AQUA HIT		
20:30	21:20	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
21:10	21:40	SALA 1	HIT		HIT		
21:10	22:00	SALA 1		ZUMBA TONING			
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	PISCINA	AQUATONO	
18:30	19:00	S. CICLO	CICLO EXPRESS	
10:15	10:45	PISCINA		AQUATONO
10:30	11:00	S. CICLO		CICLO EXPRESS
12:00	12:30	S. FITNESS		X-CORE

**SOLO
NECESITAS
LAS GANAS
Y LA
TOALLA**