

# Horario ACTIVIDADES DIRIGIDAS

desde 2 de Abril

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	9:10	SALA 1	FULL BODY		BODY PUMP	BODY ATTACK	
8:15	8:45	PISCINA		AQUA TONO		AQUA HIT	AQUA SERIES
9:30	10:20	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR
9:30	10:20	EXTERIORES	CROSSIONFIT				
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	AQUA TONO	AQUA TONO	AQUA TONO	AQUA TONO	AQUA TONO
10:30	11:00	S. CICLO		CICLO EXPRESS		CICLO EXPRESS	
10:30	11:00	SALA 2					FOAM ROLLER
10:30	11:20	SALA 2	PILATES		PILATES		
10:30	11:20	SALA 1	BODY PUMP	ZUMBA	STEP	CROSS BOX	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		AQUA SERIES		
17:30	18:00	S. CICLO	CICLO EXPRESS*		CICLO EXPRESS*		
17:30	18:20	SALA 2	YOGA	PILATES **	YOGA	PILATES	
18:05	18:55	SALA 2					YOGA
18:05	18:55	SALA 1	ZUMBA	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	ZUMBA*
18:05	18:55	S. CICLO		CICLO INDOOR			
18:25	18:55	S. CICLO				CICLO EXPRESS	
18:30	19:00	SALA 2	FOAM ROLLER	X-CORE	FOAM ROLLER		
19:00	19:30	SALA 1					BODY PUMP 30
19:10	20:00	SALA 2	YOGA		YOGA		
19:10	20:00	EXTERIORES		CROSSIONFIT			
19:10	20:00	SALA 1	BODY ATTACK	GAP	CROSS BOX	BODY PUMP	
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	20:40	SALA 1		SERIES +	SERIES +		
20:10	21:00	S. CICLO		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
20:10	21:00	SALA 1	BODY PUMP			ZUMBA	
20:30	21:00	PISCINA	AQUA HIT		AQUA SERIES		
20:30	21:20	S. CICLO	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
21:10	21:40	SALA 1	HIT			BODY PUMP 30	
21:10	22:00	SALA 1		ZUMBA TONING	FULL BODY		
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

3 meses y...  
**CUERPO PAZO PARA VERANO**

**PLAN VERANO**

¡Última oportunidad!

El centro se reserva el derecho a modificar horarios y actividades. Cualquier cambio será comunicado con antelación. El Ciclo Express\*, Zumba Step\* y Zumba\* 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.