

# 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.