

HORARIO ACTIVIDADES JOSÉ GARCÉS

De lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 14:00h

CORPO E MENTE

DANÇA

ENTRENA +

AQUÁTICAS

JÚNIOR Y FAMILIA

CLUB DEPORTIVO

TONIFICAÇÃO

SÉNIOR

CARDIOVASCULAR

RAQUETE

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15		S1 BODY PUMP	SC CICLO	S1 BODY COMBAT				07:15
07:30	SC CICLO				SC CICLO			07:30
07:30					S2 YOGA			07:30
08:00	PI AQUAFITNESS							08:00
08:15		ZM FUNCIONAL	S2 ALONGAMENTOS					08:15
08:15		S1 OLEFIT		S1 BODY PUMP				08:15
08:30	S1 EM FORMA		S1 EM FORMA	S2 YOGA				08:30
08:45			PI AQUADYNAMIC					08:45
08:45		S2 HIPOPRESIVOS	S2 PILATES	EX RUNNERS INI	S1 FITNESS			08:45
09:00	S2 SH'BAM				PI AQUAFITNESS			09:00
09:00	PI FORUS SWIMMERS				S2 COSTAS SAUDÁVEIS		SC CICLO	09:00
09:15				ZM FUNCIONAL		PI AQUAFITNESS		09:15
09:15		S1 B. ATTACK		S1 ZUMBA		SC CICLO		09:15
09:15		SC CICLO						09:15
09:30			S1 STEP	S2 COSTAS SAUDÁVEIS				09:30
09:30	S1 BODY PUMP			SC CICLO				09:30
09:45			S2 CROSS TRAINING					09:45
09:45		S2 BODY BALANCE	SC CICLO		S1 BODY COMBAT		S1 BODY PUMP	09:45
10:00					ZM ALONGAMENTOS	★		10:00
10:00	S2 PILATES	★						10:00
10:00	SC CICLO				S2 ZUMBA	★	S2 PILATES	10:00
10:15		PI AQUADYNAMIC		S1 GAP		S1 BODY PUMP		10:15
10:15		S1 GAP				S2 PILATES BASIC		10:15
10:30	S1 BODY COMBAT		S1 SH'BAM	S2 BODY BALANCE				10:30
10:30				PI AQUAFITNESS				10:30
10:45		S2 PILATES	S2 YOGA		S1 BODY PUMP	S2 OLEFIT	S1 BODY COMBAT	10:45
10:45			ZM FUNCIONAL		SC CICLO			10:45
11:00	ZM FUNCIONAL						S2 SH'BAM	11:00
11:00	S2 COSTAS SAUDÁVEIS	★			S2 BODY BALANCE			11:00
11:15		SC FORUS BIKERS				S1 COMBAT BASIC		11:15
11:15		S1 ZUMBA	★	S1 DANCE		SC CICLO		11:15
11:30			S1 BODY PUMP	SC CICLO				11:30
11:30	S1 FITNESS		PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES				11:30
11:45		S2 COSTAS SAUDÁVEIS	S2 MÃES E BEBÊS		S1 EM FORMA	S2 BODY BALANCE	SC CICLO	11:45
11:45						S1 PUMP BASIC	S1 BALANCE MIX 4-11	11:45
12:00	S2 YOGA				S2 HIPOPRESIVOS		S2 BODY BALANCE	12:00
12:15		S1 EM FORMA				S1 ZUMBA		12:15
12:30	S1 DANCE							12:30
12:45			S2 COSTAS SAUDÁVEIS			S2 PILATES	S1 GAP	12:45
13:00							S2 COMBAT FAMILY	13:00
13:15						S1 B. ATTACK		13:15
13:15						SP CROSS FAMILY		13:15
14:00	S1 CXWORX	S1 COMBAT 30'	SC CICLO 30'	S1 PUMP 30'				14:00
14:30		EX FORUS RUNNERS		PI FORUS SWIMMERS				14:30
14:30	S1 BODY PUMP	SC CICLO	S2 BODY BALANCE	SC CICLO	S1 B. ATTACK			14:30
15:30	SC CICLO		SC CICLO		S1 BODY PUMP			15:30
16:00						SC CICLO		16:00
16:00						S1 COMBAT MIX 4-11		16:00
16:30				S2 HIPOPRESIVOS	S2 COSTAS SAUDÁVEIS			16:30
16:30	S2 GRÁVIDAS							16:30
16:45			S2 YOGA		S1 GAP			16:45
17:00			PI AQUAFITNESS			S2 DINAMIZACIÓN		17:00
17:00		S1 FITNESS	S1 SH'BAM KIDS 8-11	S1 B. ATTACK		S1 BODY PUMP		17:00
17:15	S1 GAP	★	S2 ZUMBA MIX 4-11		SP EXPRESSION GAMES 4-7			17:15
17:30	SP SPORT KIDS 8-11			SP GYM KIDS 8-11				17:30
17:30	S2 ZUMBA MIX 4-11			S2 BODY BALANCE	S2 SH'BAM KIDS 8-11	S2 ZUMBA FAMILY		17:30
17:30	SC CICLO			SC CICLO				17:30
17:45			S2 COSTAS SAUDÁVEIS	★	S1 CXWORX			17:45
18:00			S1 ZUMBA	S1 BODY PUMP				18:00
18:00		S1 BODY COMBAT	SC CICLO					18:00
18:15		S2 ABDOMINAIS			S1 ZUMBA			18:15
18:15	S1 B. ATTACK	★			SC CICLO			18:15
18:30	SC CICLO	★		EX RUNNERS INI				18:30
18:30	S2 ZUMBA	★		S2 BODY COMBAT	S2 YOGA			18:30
18:45		S2 BODY BALANCE	S2 PILATES	★				18:45
19:00	ZM FUNCIONAL	S1 ZUMBA	★	S1 ZUMBA				19:00
19:00		EX RUNNERS AV	S1 CXWORX	SC CICLO	★			19:00
19:15	S1 BODY PUMP	★			S1 BODY PUMP			19:15
19:15			ZM FUNCIONAL					19:15
19:30	S2 BODY BALANCE		S1 COMBAT 30'		S2 BODY BALANCE			19:30
19:30	EX FORUS RUNNERS			S2 PILATES				19:30
19:45	SC CICLO		S2 SH'BAM					19:45
19:45		S2 CROSS TRAINING	SC CICLO	★				19:45
20:00		S1 B. ATTACK	★	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			20:00
20:00			S1 BODY PUMP	ZM ALONGAMENTOS				20:00
20:15	S1 SH'BAM				S1 OLEFIT			20:15
20:30	S2 PILATES	SC CICLO	EX FORUS RUNNERS	S2 COSTAS SAUDÁVEIS	★			20:30
20:45			S2 HIPOPRESIVOS					20:45
20:45	SC FORUS BIKERS	S2 PILATES						20:45
21:00		S1 BODY PUMP		S1 STEP	PI FORUS SWIMMERS			21:00
21:00			S1 B. ATTACK	SC FORUS BIKERS				21:00
21:15	S1 BODY COMBAT							21:15

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción al resepto. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y F Runners Ini. tendrán una duración de 25 min. Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad.