

# HORARIO ACTIVIDADES JOSÉ GARCÉS

Corpo E Mente AQUÁTICAS Tonificação Cardiovascular Dança JÚNIOR Y FAMILIA Sênior Raquete Entrena + Club Deportivo Actividades Free

2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA			SÁBADO			DOMINGO		
07:30	SC	CICLO	07:15	S1	B. PUMP	07:15	SC	CICLO	07:15	S1	B. COMBAT	07:30	SC	CICLO	09:15	PI	AQUAFITNESS	09:00	SC	CICLO
08:00	PI	AQUAFITNESS	08:15	ZM	FUNCIONAL	08:15	S2	ESTIRAMIENTOS	08:15	S1	B. PUMP	07:30	S2	YOGA	09:15	SC	CICLO	09:45	S1	B. PUMP
08:30	S1	EN FORMA	08:15	S1	OLEFIT	08:30	S1	EN FORMA	08:30	S2	YOGA	08:45	S1	FITNESS	10:15	S1	CICLO	10:00	S2	PILATES
09:00	PI	FORUS SWIMMERS	08:45	S2	HIPOPRESIVOS	08:45	PI	AQUADYNAMIC	08:45	EX	RUNNERS INI	09:00	S2	ESPALDA SANA	10:15	S2	PILATES BASIC	10:45	S1	B. COMBAT
09:00	S2	SH'BAM	09:15	S1	B. ATTACK	08:45	S2	PILATES	09:15	ZM	FUNCIONAL	09:00	PI	AQUAFITNESS	10:45	S2	OLEFIT	11:00	S2	SH'BAM
09:30	S1	B. PUMP	09:15	SC	CICLO	09:30	S1	STEP	09:15	S1	ZUMBA	09:45	S1	B. COMBAT	11:15	SC	CICLO	11:45	SC	CICLO
10:00	SC	CICLO	09:45	S2	B. BALANCE	09:45	S2	CROSS TRAINING	09:30	SC	CICLO	10:00	ZM	★ESTIRAMIENTOS	11:15	S1	COMBAT BASIC	11:45	S1	BALANCE MIX 4-11
10:00	S2	★PILATES	10:15	PI	AQUADYNAMIC	09:45	SC	CICLO	09:30	S2	★ESPALDA SANA	10:00	S2	★ZUMBA	11:45	S2	B. BALANCE	12:00	S2	B. BALANCE
10:30	S1	B. COMBAT	10:15	S1	GAP	10:30	S1	SH'BAM	10:15	S1	GAP	10:45	SC	CICLO	11:45	S1	PUMP BASIC	12:45	S1	GAP
11:00	ZM	FUNCIONAL	10:45	S2	★PILATES	10:45	ZM	FUNCIONAL	10:30	S2	B. BALANCE	10:45	S1	B. PUMP	12:15	S1	ZUMBA	13:00	S2	COMBAT FAMILY
11:00	S2	★ESPALDA SANA	11:15	S1	★ZUMBA	10:45	S1	★YOGA	10:30	PI	AQUAFITNESS	11:00	S2	B. BALANCE	12:45	S2	PILATES			
11:30	S1	FITNESS	11:15	SC	FORUS BIKERS	11:30	S1	B. PUMP	11:15	S1	★DANCE	11:45	S1	EN FORMA	13:15	SP	CROSS FAMILY			
12:00	S2	YOGA	11:45	S2	★ESPALDA SANA	11:30	PI	AQUADYNAMIC	11:30	SC	CICLO	12:00	S2	HIPOPRESIVOS	13:15	S1	B. ATTACK			
12:30	S1	DANCE	12:15	S1	EN FORMA	11:45	S2	MAMÁS Y BEBÉS	11:30	S2	PILATES	14:30	S1	B. ATTACK	16:00	S1	COMBAT MIX 4-11			
14:00	S1	CXWORX	14:00	S2	COMBAT 30'	12:45	S2	ESPALDA SANA	14:00	PI	PUMP 30'	15:30	S1	B. PUMP	16:00	SC	CICLO			
14:30	S1	B. PUMP	14:30	EX	FORUS RUNNERS	14:00	SC	CICLO 30'	14:30	PI	FORUS SWIMMERS	16:30	S2	ESPALDA SANA	17:00	SC	DINAMIZACIÓN			
15:30	SC	CICLO	14:30	SC	CICLO	14:30	S2	B. BALANCE	14:30	SC	CICLO	16:45	S1	GAP	17:00	S1	B. PUMP			
16:30	S2	EMBARAZADAS	17:00	S1	FITNESS	15:30	SC	CICLO	16:30	S2	HIPOPRESIVOS	17:15	SP	EXPRESSION GAMES 4-7	17:30	S2	MOVE FAMILY			
17:15	S1	★GAP	17:15	S2	MOVE MIX 4-11	16:45	S2	YOGA	17:00	S1	B. ATTACK	17:30	S2	SH'BAM KIDS 8-11						
17:30	SP	SPORT KIDS 8-11	18:00	S1	B. COMBAT	17:00	PI	AQUAFITNESS	17:30	SP	GYM KIDS 8-11	17:30	S1	CXWORX						
17:30	S2	MOVE MIX 4-11	18:15	S2	ABDOMINALES	17:00	S1	SH'BAM KIDS 8-11	17:30	S2	B. BALANCE	18:15	SC	CICLO						
17:30	SC	CICLO	18:30	SC	★CICLO	17:15	SP	SPORT GAMES 4-7	17:30	SC	CICLO	18:15	S1	ZUMBA						
18:15	S1	★B. ATTACK	18:45	S2	B. BALANCE	17:45	S2	★ESPALDA SANA	18:00	S1	B. PUMP	18:30	S2	YOGA						
18:30	SC	CICLO	19:00	EX	RUNNERS AV	18:00	S1	ZUMBA	18:30	EX	RUNNERS INI	18:30	S1	B. PUMP						
18:30	S2	★ZUMBA	19:00	S1	★ZUMBA	18:00	SC	CICLO	18:30	S2	B. COMBAT	19:15	S1	B. BALANCE						
19:00	ZM	FUNCIONAL	19:45	S2	CROSS TRAINING	18:45	S2	★PILATES	19:00	SC	CICLO	19:30	S2	B. BALANCE						
19:15	S1	★B. PUMP	20:00	S1	★B. ATTACK	19:00	S1	CXWORX	19:00	S1	ZUMBA	20:00	PI	AQUAFITNESS						
19:30	S2	B. BALANCE	20:30	SC	CICLO	19:15	ZM	FUNCIONAL	19:30	S2	PILATES	20:15	S1	OLEFIT						
19:30	EX	FORUS RUNNERS	20:45	S2	PILATES	19:30	S1	COMBAT 30'	20:00	S1	FITNESS	21:00	PI	FORUS SWIMMERS						
19:45	SC	CICLO	21:00	S1	B. PUMP	19:45	SC	★CICLO	20:00	ZM	ESTIRAMIENTOS									
20:15	S1	SH'BAM				19:45	S2	SH'BAM	20:30	S2	★ESPALDA SANA									
20:30	S2	PILATES				20:00	S1	B. PUMP	21:00	S1	STEP									
20:45	SC	FORUS BIKERS				20:30	EX	FORUS RUNNERS	21:00	SC	FORUS BIKERS									
21:15	S1	B. COMBAT				20:45	S2	HIPOPRESIVOS												
						21:00	S1	B. ATTACK												

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

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 resepecto. 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.