

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

COREOGRAFADAS

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
08:00			S2 ALONGAMENTOS					08:00
08:00	PI AQUADYNAMIC							08:00
08:15		ZM FUNCIONAL						08:15
08:15				S1 BODY PUMP				08:15
08:30	S1 AF-SÉNIORS		S1 AF-SÉNIORS	S2 YOGA				08:30
08:45		S2 HIPOPRESIVOS	S2 CROSS TRAINING	EX RUNNERS INI	S1 FITNESS			08:45
09:00	PI FORUS SWIMMERS				S2 COSTAS SAUDÁVEIS			09:00
09:00	S2 SH'BAM				PI AQUAFITNESS			09:00
09:15				ZM FUNCIONAL				09:15
09:15		S1 B. ATTACK		S1 ZUMBA		SC CICLO		09:15
09:15		SC CICLO				PI AQUAFITNESS	SC CICLO	09:15
09:30	S1 BODY PUMP		S1 SH'BAM	SC CICLO				09:30
09:30				S2 COSTAS SAUDÁVEIS				09:30
09:45		S2 BODY BALANCE	SC CICLO		S1 BODY COMBAT		S1 BODY PUMP	09:45
09:45			S2 PILATES	★				09:45
10:00					ZM ALONGAMENTOS			10:00
10:00	SC CICLO				S2 ZUMBA	★		10:00
10:00	S2 PILATES	★						10:00
10:15		S1 GAP				S2 PILATES BASIC	S2 PILATES	10:15
10:15		PI AQUADYNAMIC		S1 GAP		S1 BODY PUMP		10:15
10:30	S1 BODY COMBAT			S2 BODY BALANCE				10:30
10:30			S1 STEP	PI AQUAFITNESS				10:30
10:45					SC CICLO	S2 BODY BALANCE		10:45
10:45		S2 PILATES	S2 YOGA		S1 BODY PUMP		S1 BODY COMBAT	10:45
11:00	S2 COSTAS SAUDÁVEIS	★			S2 BODY BALANCE			11:00
11:00	ZM FUNCIONAL							11:00
11:15		S1 ZUMBA	★		S1 DANCE	★		11:15
11:15		SC FORUS BIKERS				SC CICLO		11:15
11:30	S1 EM FORMA		PI AQUADYNAMIC	S2 PILATES			S2 SH'BAM	11:15
11:30			S1 BODY PUMP	SC CICLO				11:30
11:45		S2 COSTAS SAUDÁVEIS	★	S2 MÃES E BEBÉS		S1 AF-SÉNIORS	S1 ZUMBA	11:45
11:45							SC CICLO	11:45
12:00	S2 YOGA				S2 HIPOPRESIVOS	SP CROSS FAMILY	S1 COMBAT MIX 4-11	11:45
12:15		S1 AF-SÉNIORS				S2 PILATES	S2 BODY BALANCE	12:00
12:30	S1 DANCE							12:15
12:45			S2 COSTAS SAUDÁVEIS			S1 B. ATTACK	S1 GAP	12:30
13:15						S2 COMBAT BASIC		12:45
13:45						S1 PUMP BASIC		13:15
14:00	S1 CXWORX	S1 PUMP 30´	SC CICLO 30´	S1 CXWORX				13:45
14:30	S1 BODY PUMP	SC CICLO	S2 BODY BALANCE	SC CICLO	S1 B. ATTACK			14:00
14:30				PI FORUS SWIMMERS				14:30
15:30	SC CICLO		SC CICLO		S1 BODY PUMP			15:30
16:00						S1 BALANCE MIX 4-11		16:00
16:30				S2 HIPOPRESIVOS	S2 COSTAS SAUDÁVEIS			16:00
16:30	S2 GRÁVIDAS							16:30
16:45			S2 YOGA					16:45
17:00			PI AQUAFITNESS			S1 DINAMIZACIÓN		17:00
17:00		S1 FITNESS	S1 SH'BAM KIDS 8-11	S1 B. ATTACK	S1 SH'BAM KIDS 8-11			17:00
17:15	S1 GAP	S2 ZUMBA MIX 4-11	SP SPORT GAMES 4-7		SP SPORT GAMES 4-7			17:15
17:15	SP SPORT KIDS 8-11				SP SPORT KIDS 8-11			17:15
17:30	S2 ZUMBA MIX 4-11							17:30
17:30	SC CICLO			SC CICLO	ZM FUNCIONAL			17:30
17:30				S2 BODY BALANCE	S2 YOGA	S1 ZUMBA FAMILY		17:30
17:45			SC CICLO					17:45
17:45			S2 PILATES					17:45
18:00		SC CICLO	★ S1 ZUMBA	S1 BODY PUMP	S1 CXWORX			18:00
18:00		S1 BODY COMBAT			SC CICLO			18:00
18:15	S1 B. ATTACK	S2 BODY BALANCE						18:15
18:30	SC CICLO 30´			EX RUNNERS INI				18:30
18:30	S2 ZUMBA			S2 ZUMBA	S1 ZUMBA			18:30
18:45			S2 COSTAS SAUDÁVEIS	★				18:45
18:45		EX RUNNERS AV						18:45
19:00			S1 COMBAT 30´					19:00
19:00				SC CICLO				19:00
19:00		S1 ZUMBA	★	S1 BODY COMBAT	S2 BODY BALANCE			19:00
19:15	ZM FUNCIONAL	S2 CROSS TRAINING	ZM FUNCIONAL					19:15
19:15	S1 BODY PUMP	★						19:15
19:30			S1 CXWORX					19:30
19:30	S2 BODY BALANCE			S2 PILATES	S1 BODY PUMP			19:30
19:45	EX FORUS RUNNERS		SC CICLO					19:45
19:45	SC CICLO		S2 SH'BAM					19:45
20:00			S1 BODY PUMP	ZM ALONGAMENTOS				20:00
20:00		S1 B. ATTACK		S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS JOVEN			20:00
20:15	S1 SH'BAM JOVEN	SC CICLO						20:15
20:15		S2 PILATES						20:15
20:30	S2 PILATES			S2 COSTAS SAUDÁVEIS				20:30
20:45			S2 HIPOPRESIVOS					20:45
20:45	SC FORUS BIKERS		EX FORUS RUNNERS					20:45
21:00		S1 BODY PUMP		S1 STEP				21:00
21:00			S1 B. ATTACK	SC CICLO JOVEN	PI FORUS SWIMMERS			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 respecto. 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.

