

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	SC CICLO	IW INDOOR WALKING	IW INDOOR WALKING	SC CICLO				07:15
07:15				AL FORUS RUNNERS				07:15
07:30		S4 COMBAT-PUMP			IW INDOOR WALKING			07:30
07:45	S2 PILATES							07:45
08:00		AL FORUS RUNNERS		S4 GAP				08:00
08:15	S4 BODY COMBAT	PB AF-SÉNIORS	S4 BODY PUMP	S2 PILATES	S4 AF-SÉNIORS			08:15
08:15				PB AF-SÉNIORS				08:15
08:30		S2 ALONGAMENTOS			S2 PILATES BASIC			08:30
08:45	S2 CXWORX		S2 BODY BALANCE			IW INDOOR WALKING		08:45
09:00		S4 EM FORMA		S4 SH'BAM	S2 ZUMBA	S4 GAP	IW INDOOR WALKING	09:00
09:00		IW INDOOR WALKING						09:00
09:15				IW INDOOR WALKING	S4 B. ATTACK		S2 PILATES	09:15
09:15	S2 BODY BALANCE			S2 YOGA				09:15
09:30	S4 BODY PUMP	S2 YOGA	S4 BODY COMBAT		SF FUNCIONAL			09:30
09:45			S2 PILATES					09:45
09:45			SC CICLO					09:45
10:00	IW INDOOR WALKING	S4 ZUMBA		S4 BODY COMBAT	S2 YOGA	S2 PILATES	S4 CXWORX	10:00
10:00		SF ABDOMINAIS			SC CICLO	SF FUNCIONAL		10:00
10:15	S2 PILATES			S2 BODY BALANCE	S4 SH'BAM		S2 YOGA	10:15
10:30	S4 AF-SÉNIORS	S2 BODY BALANCE	S4 AF-SÉNIORS			SC CICLO		10:30
10:30		SC CICLO		SC CICLO			SC CICLO	10:30
10:45			S2 YOGA					10:45
10:45			IW INDOOR WALKING					10:45
11:00				S4 BODY PUMP	S2 BODY BALANCE	S2 ZUMBA	S4 SH'BAM	11:00
11:15	SC CICLO			S2 ZUMBA	S4 BODY PUMP		S2 BODY BALANCE	11:15
11:15	S2 HIOPRESIVOS							11:15
11:30	S4 GAP	S2 PILATES	S4 ZUMBA			S4 BODY COMBAT	SF FUNCIONAL	11:30
11:30		S4 FITNESS						11:30
11:45			SC CICLO					11:45
11:45			S2 ABDOMINAIS					11:45
12:00				IW INDOOR WALKING		S2 BODY BALANCE	S4 BODY COMBAT	12:00
12:15	S2 SH'BAM			S2 ABDOMINAIS			S2 PILATES	12:15
12:30			S2 MÃES E BEBÉS					12:30
12:30	S4 AF-SÉNIORS	S4 B. ATTACK	S4 AF-SÉNIORS				IW INDOOR WALKING	12:30
12:45						S4 BODY PUMP		12:45
13:00						SC CICLO MAX	S4 BODY PUMP	13:00
13:30			S4 BODY COMBAT					13:30
13:30	S4 PUMP 30´		S2 CXWORX	SC CICLO 30´				13:30
13:45						S4 ABDOMINAIS		13:45
14:00	S2 ZUMBA	IW INDOOR WALKING	SF FUNCIONAL	IW INDOOR WALKING	S4 B. ATTACK			14:00
14:15	SC CICLO	S4 PUMP 30´	SC CICLO	S2 PILATES	SF FUNCIONAL	S4 COMBAT BASIC		14:15
14:30			S4 ABDOMINAIS	S4 BODY PUMP				14:30
14:30	SF FUNCIONAL		S2 HIOPRESIVOS					14:30
14:45		S4 CXWORX			IW I. WALKING 30´			14:45
15:00	S2 PILATES	S2 BODY BALANCE			S4 PUMP BASIC			15:00
15:00	S4 COMBAT 30´							15:00
15:15	SF ABDOMINAIS	SC CICLO 30´						15:15
15:30					SC CICLO			15:30
17:00					S4 CXWORX			17:00
17:00	S4 BAILE INFANTIL	PB PSICOMOTRICIDAD	AL FORUS RUNNERS KIDS		AL FORUS RUNNERS KIDS			17:00
17:15		SF FUNCIONAL	S2 BAILE PREINFANTIL			SC CICLO 30´		17:15
17:15		S4 ZUMBA		S4 SH'BAM JOVEM				17:15
17:15				S2 GRÁVIDAS				17:15
17:30			S4 GAP	PB MULTIDEPORTE				17:30
17:30	S2 B. BALANCE JOVEM		SC CICLO JOVEM		S4 BAILE INFANTIL			17:30
17:45		S2 HIOPRESIVOS		SC CICLO		S4 BODY COMBAT		17:45
18:00	SF ABDOMINAIS		IW I. WALKING 30´		SF ABDOMINAIS		SC CICLO 30´	18:00
18:00	S4 ZUMBA	IW INDOOR WALKING	★		S2 PILATES			18:00
18:15		S4 BODY COMBAT		IW INDOOR WALKING				18:15
18:15			S2 BODY BALANCE	S2 ABDOMINAIS				18:15
18:30	S2 PILATES		S4 SH'BAM		IW I. WALKING 30´		S4 BODY PUMP	18:30
18:30	SC CICLO							18:30
18:30	SF FUNCIONAL		SF FUNCIONAL	S4 ZUMBA	S4 BODY PUMP			18:30
18:45			SC CICLO	PB CROSS TRAINING				18:45
18:45		S2 PILATES	★	S2 PILATES		S4 ZUMBA		18:45
19:00	IW INDOOR WALKING	★ SF ABDOMINAIS	★ IW INDOOR WALKING	★	SC CICLO			19:00
19:00	S4 BODY COMBAT				S2 BODY BALANCE			19:00
19:15		IW INDOOR WALKING	★	SC CICLO				19:15
19:15		S4 BODY PUMP	★	S2 YOGA				19:15
19:30	S2 BODY BALANCE	★ SC CICLO	★ S4 BODY PUMP	★	S4 B. ATTACK	S4 SH'BAM	S4 SH'BAM	19:30
19:45	SC CICLO	★ S2 BODY BALANCE	★	S2 YOGA				19:45
19:45				AL RUNNERS INI				19:45
20:00	S4 GAP	★	SC CICLO		IW INDOOR WALKING			20:00
20:00	AL FORUS RUNNERS		AL RUNNERS AV		S2 HIOPRESIVOS			20:00
20:15		PB CROSS TRAINING						20:15
20:15		S4 SH'BAM		S2 PILATES	★ IW I. WALKING 30´			20:15
20:30	S2 YOGA	★	S4 B. ATTACK	S4 CXWORX	S4 BODY COMBAT			20:30
20:45	IW INDOOR WALKING	★ S2 CXWORX		S2 BODY BALANCE				20:45
20:45		SC CICLO		SC CICLO				20:45
21:00	S4 SH'BAM	IW INDOOR WALKING	IW INDOOR WALKING	S4 COMBAT-PUMP				21:00
21:00	SC CICLO							21:00
21:15		S4 GAP	S2 BODY BALANCE					21:15
21:15		S2 YOGA						21:15
21:30	S2 PILATES		S4 ZUMBA					21:30
22:00	S4 BODY PUMP	SC CICLO						22:00

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 de Ciclo Indoor e Indoor Walking tienen una duración de 45´ y el resto 50´.  
 Las actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad. Pilates Mayores son los L y X de 10:30 a 11:30 y Yoga Mayores los V de 8:15 a 9:15.