

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORA	
08:15	SC CICLO	IW INDOOR WALKING	S1 BODY PUMP	SC CICLO	S2 BODY BALANCE			08:15	
08:30								08:30	
08:45	PI FORUS SWIMMERS							08:45	
09:00				S2 CROSS TRAINING	PI FORUS SWIMMERS			09:00	
09:15		S1 COMBAT 30'						09:15	
09:15	ZF ALONGAMENTOS	S2 HIPOPRESIVOS	IW INDOOR WALKING		S1 BODY COMBAT		IW INDOOR WALKING	09:15	
09:30		PI AQUAFITNESS	S2 CXWORX	EX FORUS RUNNERS	S2 PILATES	SC CICLO		09:30	
09:45	S2 PILATES	★		IW INDOOR WALKING				09:45	
09:45	SC CICLO	S1 BODY PUMP	S1 ZUMBA	S1 EM FORMA	★			09:45	
10:00	PI AQUADYNAMIC	★	EX FORUS RUNNERS	S2 BODY BALANCE	S2 ATTACK-CXWORX	IW INDOOR WALKING	S2 BODY BALANCE	S2 PILATES	10:00
10:00	S1 BODY COMBAT	IW INDOOR WALKING			PI AQUADYNAMIC	S1 COMBAT BASIC	S5 ZUMBA MIX 4-11		10:00
10:15		S2 PILATES	SC CICLO				SC CICLO		10:15
10:15			PI AQUADYNAMIC	★	S1 EM FORMA		S1 B. ATTACK		10:15
10:30						S1 BODY PUMP			10:30
10:30				SC CICLO	S2 SH'BAM	IW INDOOR WALKING			10:30
10:45	IW INDOOR WALKING	S1 B. ATTACK	S1 PUMP 30'	S1 ZUMBA					10:45
10:45	S2 YOGA			PI AQUADYNAMIC					10:45
11:00	PI AQUAFITNESS								11:00
11:00	S1 BODY PUMP	SC CICLO	S2 PILATES	S2 BODY BALANCE	SC CICLO	S2 ZUMBA	S5 DINAMIZACIÓN		11:00
11:15		S2 EM FORMA	★	SC CICLO	S1 PUMP-CXWORX		S1 BODY PUMP		11:15
11:15				S1 DANCE			IW INDOOR WALKING		11:15
11:15				EX PADEL FREE	★				11:15
11:30				PI AQUAFITNESS		S1 BODY COMBAT	S5 CROSS FAMILY		11:30
11:30				SC FORUS BIKERS	S2 YOGA	SC CICLO	S2 BODY BALANCE		11:30
11:45	SC CICLO 30'	S1 SH'BAM		IW INDOOR WALKING					11:45
11:45	S2 ZUMBA			S1 BODY PUMP					11:45
12:00	S1 EM FORMA		S2 ABDOMINAIS	S2 MÃES E BEBÉS		S2 PILATES			12:00
12:15		S2 BODY BALANCE	S1 BODY COMBAT				ZF ABDOMINAIS		12:15
12:30			S2 HIPOPRESIVOS			ZF FUNCIONAL	S2 SH'BAM		12:30
12:30						S1 ZUMBA FAMILY			12:30
12:45					ZF ABDOMINAIS		SC CICLO		12:45
14:15	PI FORUS SWIMMERS	ZF ABDOMINAIS							14:15
14:30	S1 BODY PUMP	S2 PILATES	PI FORUS SWIMMERS	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING				14:30
14:45		SC CICLO	IW INDOOR WALKING	S2 BODY BALANCE					14:45
16:30					S2 PILATES BASIC				16:30
17:00				EX RUNNERS INI					17:00
17:00		IW INDOOR WALKING			S1 PUMP BASIC				17:00
17:00				S1 BODY PUMP	S2 GRÁVIDAS				17:00
17:15			PI AQUA GAMES 4-7		SC CICLO				17:15
17:15		S1 PUMP 30'							17:15
17:30	S1 DANCE	S2 GYM GAMES 4-7	S1 ZUMBA	IW INDOOR WALKING	S1 GAP	S5 CROSS MIX 4-11			17:30
17:30	SC CICLO	S5 GYM KIDS 8-11		S5 BODY GAMES 4-7					17:30
17:45	PI AQUA GAMES 4-7	S1 BODY COMBAT	SC CICLO 30'						17:45
18:00			S2 PILATES	S1 B. ATTACK	S2 HIPOPRESIVOS	SC CICLO			18:00
18:00	IW INDOOR WALKING	SC CICLO							18:00
18:15	S2 BODY BALANCE		PI AQUASPORTKIDS 8-	S2 YOGA	IW INDOOR WALKING				18:15
18:30	S1 BODY PUMP	S2 CXWORX	S1 GAP	SC CICLO	S1 BODY COMBAT	S5 DINAMIZACIÓN			18:30
18:30		S5 SH'BAM KIDS 8-11	SC CICLO	S5 SPORT KIDS 8-11	S5 EXPRESSION GAMES				18:30
18:45	S5 SPORT KIDS 8-11	PI AQUADYNAMIC	IW INDOOR WALKING						18:45
18:45	SC CICLO	S1 SH'BAM			PI AQUAFITNESS				18:45
19:00	EX PADEL FREE	★	S2 BODY BALANCE	S2 YOGA	S1 BODY COMBAT	S2 PILATES	S1 BODY PUMP		19:00
19:00			IW INDOOR WALKING		PI AQUADYNAMIC		PI AQUA FAMILY		19:00
19:15	PI AQUADYNAMIC								19:15
19:15	S2 PILATES	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 BODY BALANCE	SC CICLO MAX				19:15
19:30	S1 B. ATTACK	ZF FUNCIONAL	S1 BODY PUMP	IW INDOOR WALKING	S5 GYM KIDS 8-11				19:30
19:30			EX RUNNERS AV	EX PADEL FREE	★	S1 ZUMBA			19:30
19:45	EX FORUS RUNNERS	S1 ATTACK-PUMP	SC CICLO	SC CICLO					19:45
19:45	ZF FUNCIONAL								19:45
20:00	SC CICLO	S2 ABDOMINAIS	S2 BODY BALANCE	S1 ZUMBA	★				20:00
20:00		IW I. WALKING 30'		ZF FUNCIONAL	S2 CXWORX				20:00
20:00		EX FORUS RUNNERS			EX PADEL FREE	★			20:00
20:15	IW INDOOR WALKING								20:15
20:15	S2 ZUMBA	★		S2 PILATES					20:15
20:30	S1 GAP	S2 YOGA	S1 BODY COMBAT		S1 BODY PUMP				20:30
20:30		SC CICLO							20:30
20:45		S1 ZUMBA	IW INDOOR WALKING	SC FORUS BIKERS	ZF ALONGAMENTOS				20:45
21:00			EX TENIS FREE	★	IW INDOOR WALKING				21:00
21:00			S2 CROSS TRAINING						21:00
21:15	S2 YOGA								21:15
21:15	SC CICLO		PI FORUS SWIMMERS						21:15
21:15	PI FORUS SWIMMERS								21:15
21:30		S2 HIPOPRESIVOS	S1 SH'BAM						21:30

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 familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
 Las actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa desde 30 min antes de la hora de inicio de la actividad a excepción de las actividades acuáticas, que serán con 45 min.
 La actividad Pádel Free requiere reserva previa en recepción. Infórmate en la recepción del centro.
 La actividad Tenis Free requiere reserva previa en recepción. Infórmate en la recepción del centro.