

HORARIO RAMBLETA DICIEMBRE



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		
08:15	SC	CICLO	08:30	S1	PUMP 30´	08:15	S2	PILATES	08:15	S1	B. ATTACK	08:15	SC	CICLO	08:30	PI	★ AQUADYNAMIC	09:15	PI	★ AQUAFITNESS
08:30	S1	GAP	08:30	S2	YOGA	08:30	PI	AQUAFITNESS	09:15	AL	FORUS RUNNERS	09:00	S1	ABDOMINALES	09:00	S2	ZUMBA	09:30	SC	CICLO 30´
08:45	PI	★ AQUAFITNESS	08:30	PI	★ AQUADYNAMIC	09:15	S1	SH´BAM	09:15	S1	B. PUMP	09:15	S2	YOGA	09:15	SC	CICLO	09:30	S2	YOGA
09:15	S2	ATTACK-CXWORX	09:00	S1	ZUMBA	09:30	S2	CROSS TRAINING	09:30	SC	CICLO	09:30	SC	CICLO	09:30	S1	B. PUMP	10:00	S1	B. PUMP
09:30	S1	★ ZUMBA	09:15	SC	CICLO	09:45	SC	CICLO	09:30	S2	★ PILATES	09:30	S1	B. PUMP	10:00	S2	PILATES BASIC	10:15	SC	CICLO
09:45	SC	CICLO	09:30	AL	RUNNERS INI	10:15	S1	B. ATTACK	10:15	PI	★ AQUAFITNESS	10:15	S2	CXWORX	10:15	SC	CICLO	10:30	S2	PILATES
10:15	S2	PILATES	09:30	S2	B. BALANCE	10:30	S2	CXWORX	10:15	S1	B. COMBAT	10:30	PI	★ AQUADYNAMIC	10:30	S1	SH´BAM	11:00	S2	SH´BAM
10:30	S1	B. COMBAT	10:00	S1	B. COMBAT	10:45	SC	CICLO	10:30	SF	FUNCIONAL	10:30	PI	FORUS SWIMMERS	10:45	S2	B. BALANCE	11:30	SC	CICLO
11:00	PI	★ AQUAFITNESS	10:15	SC	CICLO	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	10:30	S2	B. BALANCE	10:30	S1	B. COMBAT	11:15	SC	CICLO	11:30	S2	B. BALANCE
11:15	S2	EN FORMA	10:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:00	S2	ZUMBA	11:15	S1	CXWORX	10:45	S2	B. BALANCE	11:30	S1	PUMP-COMBAT	12:00	S1	B. COMBAT
11:30	S1	B. PUMP	10:30	S2	★ PILATES	11:15	S1	EN FORMA	11:15	PI	★ AQUADYNAMIC	11:00	AL	PÁDEL FREE	11:45	S2	PILATES	12:30	S2	ZUMBA
12:00	PI	★ AQUADYNAMIC	11:00	S1	B. PUMP	11:45	PI	AQUADYNAMIC	11:30	S2	OLEFIT	11:30	SC	CICLO	12:15	SC	CICLO	12:30	SC	CICLO
12:15	S2	B. BALANCE	11:15	PI	★ AQUADYNAMIC	12:00	S2	B. BALANCE	11:45	S1	GAP	11:30	PI	AQUAFITNESS	12:30	S1	B. ATTACK	13:00	S1	PUMP BASIC
12:30	SC	CICLO	11:30	S2	SH´BAM	12:15	S1	B. PUMP	12:15	SC	CICLO	11:30	S1	EN FORMA	12:45	S2	CROSS TRAINING			
12:30	S1	SH´BAM	12:00	S1	B. ATTACK	12:30	SC	CICLO 30´	12:30	S2	ZUMBA	11:45	S2	SH´BAM						
14:15	SC	FORUS BIKERS	12:15	PI	AQUAFITNESS	13:00	S2	MAMÁS Y BEBÉS	12:45	S1	EMBARAZADAS	12:30	S1	ESTIRAMIENTOS						
14:30	S1	PUMP-CXWORX	12:30	S2	HIPOPRESIVOS	14:30	S2	CROSS TRAINING	12:45	PI	AQUAFITNESS	14:30	S1	ZUMBA						
15:30	SC	CICLO	12:30	SC	CICLO	15:30	SC	CICLO	14:30	SC	CICLO	15:30	SC	CICLO						
16:15	S1	OLEFIT	14:30	SC	CICLO	15:45	PI	FORUS SWIMMERS	14:30	S2	HIPOPRESIVOS	16:45	S1	B. PUMP						
17:00	S2	CROSS TRAINING	15:30	S1	B. PUMP	16:45	S1	CXWORX	15:30	S1	B. COMBAT	17:30	S2	COMBAT BASIC						
17:15	S1	B. COMBAT	16:45	S1	COMBAT 30´	17:15	S1	B. COMBAT	16:30	S1	ESTIRAMIENTOS	17:30	SC	CICLO						
17:30	SC	CICLO	17:15	S1	B. ATTACK	17:30	S2	★ ZUMBA	17:00	S1	SH´BAM	17:30	AL	SPORT GAMES 4-7						
17:30	AL	SPORT GAMES 4-7	17:30	AL	PÁDEL FREE	17:30	AL	SPORT GAMES 4-7	17:15	SC	CICLO	17:45	S1	ZUMBA						
18:00	S2	B. BALANCE	17:30	SC	CICLO	17:45	SC	CICLO	17:30	AL	PÁDEL FREE	18:00	S2	PILATES						
18:15	S1	★ ZUMBA	17:30	S2	SH´BAM KIDS 8-11	18:15	S1	B. ATTACK	17:30	S2	SH´BAM KIDS 8-11	18:30	FU	FUNCIONAL						
18:30	SC	CICLO	17:30	AL	BODY GAMES 4-7	18:30	S2	B. BALANCE	17:30	AL	BODY GAMES 4-7	18:30	AL	SPORT KIDS 8-11						
18:30	AL	SPORT KIDS 8-11	18:15	S1	SH´BAM	18:30	AL	GYM KIDS 8-11	18:00	S1	★ B. PUMP	18:45	S1	GAP						
19:00	PI	AQUAFITNESS	18:30	S2	★ PILATES	18:45	SC	CICLO	18:30	S2	YOGA	19:00	S2	B. BALANCE						
19:00	S2	★ PILATES	18:30	AL	SPORT KIDS 8-11	19:15	S1	ABDOMINALES	18:30	AL	SPORT KIDS 8-11	19:00	SC	CICLO						
19:15	S1	★ B. PUMP	18:45	SC	CICLO	19:30	S2	YOGA	18:45	SC	CICLO MAX	19:30	AL	PÁDEL FREE						
19:30	SF	FUNCIONAL	19:15	S1	PUMP-CXWORX	19:30	PI	★ AQUAFITNESS	19:00	S1	B. ATTACK	19:45	S1	CXWORX						
19:30	AL	PÁDEL FREE	19:30	S2	B. BALANCE	19:45	S1	B. PUMP	19:15	PI	AQUADYNAMIC	20:00	SC	CICLO						
19:45	SC	CICLO	19:30	AL	FORUS RUNNERS	19:45	SC	FORUS BIKERS	19:30	S2	CROSS TRAINING	20:00	S2	SH´BAM						
20:00	S2	SH´BAM	19:45	PI	AQUADYNAMIC	20:30	AL	RUNNERS AV	20:00	S1	★ ZUMBA	20:15	S1	B. COMBAT						
20:15	S1	B. ATTACK	20:15	S1	B. COMBAT	20:30	S2	PILATES	20:15	SC	CICLO									
20:15	SF	ABDOMINALES	20:30	S2	ABDOMINALES	20:45	S1	OLEFIT	20:15	AL	FORUS RUNNERS									
20:45	SC	CICLO	20:30	PI	FORUS SWIMMERS	21:00	SC	CICLO	20:30	PI	FORUS SWIMMERS									
20:45	AL	FORUS RUNNERS	20:30	SC	CICLO				20:30	S2	B. BALANCE									
21:00	S2	YOGA	21:00	S2	ZUMBA				21:00	S1	B. COMBAT									
			21:15	S1	B. PUMP															

De lunes a viernes: de 08:00 a 23:00h

Sábados: de 08:00 a 14:00h

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 del centro al respecto. Las actividades 30, BASIC, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, Estiramientos y Runners Ini. tendrán una duración de 25 min, las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de actividades de 50 min, a excepción de Ciclo maxyRunners AV, que tendrán una duración de 1h 20 min. Alas Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años. Las Actividades marcadas con una estrella (\*) son de reserva previa, con el Totem desde 30 min y con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad, a excepción de las actividades acuáticas, que será con 45 min de antelación.