

HORARIO RAMBLETA OCTUBRE

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

CORPO E MENTE

DANÇA

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
08:15			S2 PILATES	S1 B. ATTACK	SC CICLO			08:15
08:15	SC CICLO							08:15
08:30	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★			PI AQUADYNAMIC ★		08:30
08:30		S2 YOGA						08:30
08:30		S1 PUMP 30´						08:30
08:45	PI AQUAFITNESS ★							08:45
09:00		S1 ZUMBA			S1 ABDOMINAIS	S2 ZUMBA		09:00
09:15			S1 SH'BAM	S1 BODY PUMP	S2 YOGA			09:15
09:15	S2 ATTACK-CXWORX	SC CICLO		AL FORUS RUNNERS		SC CICLO	PI AQUAFITNESS ★	09:15
09:30	S1 ZUMBA ★	AL RUNNERS INI		SC CICLO	SC CICLO	S1 BODY PUMP	SC CICLO 30´	09:30
09:30		S2 BODY BALANCE	S2 CROSS TRAINING	S2 PILATES ★	S1 BODY PUMP		S2 YOGA	09:30
09:45	SC CICLO		SC CICLO					09:45
10:00		S1 BODY COMBAT				S2 PILATES BASIC	S1 BODY PUMP	10:00
10:15		PI AQUAFITNESS ★	S1 B. ATTACK	S1 BODY COMBAT		SC CICLO		10:15
10:15	S2 PILATES ★	SC CICLO		PI AQUAFITNESS ★	S2 CXWORX		SC CICLO	10:15
10:30	S1 BODY COMBAT	S2 PILATES	S2 CXWORX	SF FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC ★		S2 PILATES	10:30
10:30					PI FORUS SWIMMERS			10:30
10:30				S2 BODY BALANCE	S1 BODY COMBAT	S1 SH'BAM		10:30
10:45			PI AQUAFITNESS ★		S2 BODY BALANCE	S2 BODY BALANCE		10:45
10:45			SC CICLO					10:45
11:00			S2 ZUMBA					11:00
11:00	PI AQUAFITNESS ★	S1 BODY PUMP			AL PADEL FREE		S2 SH'BAM	11:00
11:15	S2 EM FORMA	PI AQUADYNAMIC ★	S1 EM FORMA	S1 CXWORX		SC CICLO		11:15
11:15				PI AQUADYNAMIC				11:15
11:30					S1 EM FORMA	S1 COMBAT-PUMP	S2 BODY BALANCE	11:30
11:30	S1 BODY PUMP	S2 SH'BAM		S2 OLEFIT	PI AQUAFITNESS		SC CICLO	11:30
11:30					SC CICLO			11:30
11:45			PI AQUADYNAMIC	S1 GAP	S2 SH'BAM	S2 PILATES		11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC	S1 B. ATTACK	S2 BODY BALANCE				S1 BODY COMBAT	12:00
12:15	S2 BODY BALANCE	PI AQUAFITNESS	S1 BODY PUMP	SC CICLO		SC CICLO		12:15
12:30	SC CICLO	S2 HIOPRESIVOS	SC CICLO 30´	S2 ZUMBA	S1 ALONGAMENTOS	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA	12:30
12:30	S1 SH'BAM	SC CICLO					SC CICLO	12:30
12:45				PI AQUAFITNESS				12:45
12:45				S1 GRÁVIDAS		S2 CROSS TRAINING		12:45
13:00			S2 MÃES E BEBÉS				S1 PUMP BASIC	13:00
14:15	SC FORUS BIKERS							14:15
14:30	S1 PUMP-CXWORX	SC CICLO		SC CICLO				14:30
14:30			S2 CROSS TRAINING	S2 HIOPRESIVOS	S1 ZUMBA			14:30
15:30	SC CICLO	S1 BODY PUMP	SC CICLO	S1 BODY COMBAT	SC CICLO			15:30
15:45			PI FORUS SWIMMERS					15:45
16:15	S1 OLEFIT							16:15
16:30				S1 ALONGAMENTOS				16:30
16:45		S1 COMBAT 30´	S1 CXWORX		S1 BODY PUMP			16:45
17:00	S2 CROSS TRAINING			S1 SH'BAM				17:00
17:15	S1 BODY COMBAT	S1 B. ATTACK	S1 BODY COMBAT	SC CICLO				17:15
17:30		AL BODY GAMES 4-7	AL SPORT GAMES 4-7	AL BODY GAMES 4-7				17:30
17:30		S2 SH'BAM KIDS 8-11	S2 ZUMBA ★	S2 SH'BAM KIDS 8-11	AL SPORT GAMES 4-7			17:30
17:30	AL SPORT GAMES 4-7	SC CICLO			SC CICLO			17:30
17:30	SC CICLO	AL PADEL FREE		AL PADEL FREE	S2 COMBAT BASIC			17:30
17:45			SC CICLO		S1 ZUMBA ★			17:45
18:00	S2 BODY BALANCE			S1 BODY PUMP ★	S2 PILATES			18:00
18:15	S1 ZUMBA ★	S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK					18:15
18:30	AL SPORT KIDS 8-11	AL SPORT KIDS 8-11	AL GYM KIDS 8-11	AL SPORT KIDS 8-11	AL SPORT KIDS 8-11			18:30
18:30	SC CICLO	S2 PILATES ★	S2 BODY BALANCE	S2 YOGA	FU FUNCIONAL			18:30
18:45		SC CICLO ★	SC CICLO ★	SC CICLO MAX	S1 GAP			18:45
19:00	PI AQUAFITNESS ★			S1 B. ATTACK	S2 BODY BALANCE			19:00
19:00	S2 PILATES ★				SC CICLO			19:00
19:15	S1 BODY PUMP ★	S1 PUMP-CXWORX	S1 ABDOMINAIS	PI AQUADYNAMIC				19:15
19:30		S2 BODY BALANCE						19:30
19:30	SF FUNCIONAL		S2 YOGA		AL PADEL FREE			19:30
19:30		AL FORUS RUNNERS		S2 CROSS TRAINING				19:30
19:30	AL PADEL FREE		PI AQUAFITNESS ★					19:30
19:45			SC FORUS BIKERS					19:45
19:45	SC CICLO	PI AQUADYNAMIC	S1 BODY PUMP		S1 CXWORX			19:45
20:00					S2 SH'BAM			20:00
20:00	S2 SH'BAM			S1 ZUMBA ★	SC CICLO			20:00
20:15	S1 B. ATTACK			SC CICLO				20:15
20:15	SF ABDOMINAIS	S1 BODY COMBAT		AL FORUS RUNNERS	S1 BODY COMBAT			20:15
20:30		SC CICLO	S2 PILATES					20:30
20:30		PI FORUS SWIMMERS	AL RUNNERS AV	S2 BODY BALANCE				20:30
20:30		S2 ABDOMINAIS		PI FORUS SWIMMERS				20:30
20:45	SC CICLO		S1 OLEFIT					20:45
20:45	AL FORUS RUNNERS							20:45
21:00			SC CICLO	S1 BODY COMBAT				21:00
21:00	S2 YOGA	S2 ZUMBA						21:00
21:15		S1 BODY PUMP						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 resepto.
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.