

HORARIO WEB SEGOVIA

De lunes a viernes: de 08:00 a 22:30h

Sábados: de 09:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 09:00 a 15:00h

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	CI CICLO	S1 BODY PUMP	IW INDOOR WALKING	S1 BODY COMBAT	S1 GAP			08:15
08:15			S2 YOGA					08:15
08:30	IW INDOOR WALKING		PI FORUS SWIMMERS		CI CICLO			08:30
09:00	PI AQUADYNAMIC		S1 FITNESS	S2 SH'BAM	IW INDOOR WALKING			09:00
09:15		PI AQUAFITNESS						09:15
09:15	S2 BODY BALANCE	CI CICLO		CI CICLO				09:15
09:15		S1 GAP	S2 PILATES	S1 CROSS TRAINING	S1 ZUMBA			09:15
09:30	S1 BODY PUMP	S2 YOGA	CI CICLO		S2 PILATES	CI CICLO	S2 PILATES BASIC	09:30
09:30		EX RUNNERS INI						09:30
09:45						S2 PILATES	CI CICLO	09:45
09:45						S1 ABDOMINAIS	S1 ABDOMINAIS	09:45
10:00	CI CICLO	IW INDOOR WALKING	S1 BODY COMBAT	S2 EM FORMA	CI CICLO		S2 BODY COMBAT	10:00
10:00	PI AQUAFITNESS	★ EX PADEL FREE						10:00
10:15		PI AQUADYNAMIC	★ PI AQUADYNAMIC	★ PI AQUADYNAMIC	★ PI FORUS SWIMMERS	IW INDOOR WALKING		10:15
10:15	S2 PILATES	S1 SH'BAM	S2 ZUMBA	S1 B. ATTACK	S1 BODY PUMP		S1 BODY PUMP	10:15
10:30	S1 ZUMBA	S2 PILATES	CI CICLO		S2 YOGA	S1 ZUMBA		10:30
10:45						S2 BODY BALANCE	★	10:45
11:00	PI AQUADYNAMIC	CI CICLO	S1 BODY PUMP	S2 BODY BALANCE			S2 BODY BALANCE	11:00
11:15		S1 EM FORMA	S2 BODY BALANCE	S1 ZUMBA	S1 BODY COMBAT		S1 SH'BAM	11:15
11:15	CI CICLO	IW INDOOR WALKING	PI AQUAFITNESS	CI CICLO	PI AQUAFITNESS	★	CI CICLO	★ 11:15
11:30	S1 BODY COMBAT	S2 BODY COMBAT			S2 MÃES E BEBÊS	S1 BODY PUMP		11:30
11:30						CI CICLO	★	11:30
11:45		PI AQUAFITNESS				S2 CROSS FAMILY		11:45
12:00			S1 SH'BAM	IW INDOOR WALKING			S2 PILATES	12:00
12:15		S1 OLEFIT		PI AQUAFITNESS			PI AQUA FAMILY	12:15
12:15	S2 ALONGAMENTOS	S2 CICLO	S2 YOGA	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC		IW INDOOR WALKING	★ 12:15
12:30	S1 CXWORX	S2 HIOPRESIVOS				CI CICLO	S1 B. ATTACK	12:15
12:30						S1 BODY COMBAT		12:30
12:45						S2 YOGA		12:45
13:00			IW INDOOR WALKING				S2 DINAMIZACIÓN	13:00
13:15							S1 ZUMBA	13:15
13:30							S2 COMBAT MIX 4-11	13:30
14:15	CI CICLO			S2 OLEFIT				14:15
14:30		S1 BODY COMBAT	CI CICLO	S1 BODY PUMP	IW INDOOR WALKING			14:30
15:15	S2 BODY BALANCE							15:15
15:30		S2 PILATES	S1 CXWORX	S2 YOGA	S2 ABDOMINAIS			15:30
16:00	S1 HIOPRESIVOS		S1 GAP					16:00
16:15	S2 YOGA	S1 SH'BAM	S2 GRAVIDAS					16:15
16:30		S2 BODY BALANCE		S1 GAP				16:30
16:45	CI CICLO			S2 ZUMBA	S1 ZUMBA	CI CICLO		16:45
17:00	S1 FITNESS	CI CICLO			CI FORUS BIKERS			17:00
17:00			S1 SH'BAM					17:00
17:15	S2 ZUMBA		IW INDOOR WALKING					17:15
17:15		S1 GAP	S2 YOGA			S2 ZUMBA FAMILY		17:15
17:30	IW INDOOR WALKING	S2 HIOPRESIVOS	CI CICLO	S1 BODY COMBAT	S2 ATTACK-CXWORX			17:15
17:45	CI CICLO	IW I. WALKING 30´		S2 YOGA	S1 COMBAT 30´	S1 ZUMBA		17:30
18:00	S1 SH'BAM	★ CI CICLO	S1 PUMP-CXWORX	CI CICLO	CI CICLO			17:45
18:15			S2 B. ATTACK	★				18:00
18:15					S1 BODY PUMP			18:15
18:15	S2 PILATES	S1 ZUMBA	★			S2 DINAMIZACIÓN		18:15
18:30	SF FUNCIONAL		EX FORUS RUNNERS	S1 SH'BAM	★ S2 PILATES			18:15
18:30		S2 ABDOMINAIS	CI CICLO					18:30
18:45				S2 BODY BALANCE		S1 BODY PUMP		18:45
18:45	CI CICLO			EX RUNNERS INI		S2 BALANCE MIX 4-11		18:45
19:00	IW INDOOR WALKING	CI CICLO	S1 ZUMBA	★	PI AQUAFITNESS			19:00
19:00	S1 GAP	PI AQUADYNAMIC						19:00
19:00	EX FORUS RUNNERS	EX PADEL FREE						19:00
19:00		S2 B. ATTACK						19:00
19:15		IW INDOOR WALKING						19:15
19:15		S1 BODY PUMP	★ S2 HIOPRESIVOS	CI CICLO				19:15
19:15	S2 BODY COMBAT	★	PI AQUADYNAMIC	PI AQUAFITNESS	S1 OLEFIT			19:15
19:30	PI AQUAFITNESS		CI CICLO	S1 BODY PUMP	IW INDOOR WALKING			19:30
19:30				IW INDOOR WALKING	S2 BODY BALANCE			19:30
19:45	CI CICLO		IW INDOOR WALKING	S2 PILATES				19:45
20:00	IW INDOOR WALKING	CI CICLO	S1 BODY COMBAT		CI CICLO			20:00
20:00	EX PADEL FREE	S2 YOGA						20:00
20:00	S1 B. ATTACK		EX PADEL FREE					20:00
20:15		PI AQUAFITNESS						20:00
20:15	S2 BODY BALANCE	S1 BODY COMBAT	★ SF FUNCIONAL	EX RUNNERS AV				20:15
20:15		IW INDOOR WALKING	S2 PILATES	CI CICLO	S1 CROSS TRAINING			20:15
20:30	PI AQUADYNAMIC	PI FORUS SWIMMERS	CI CICLO		S2 BODY COMBAT			20:30
20:30		EX FORUS RUNNERS		PI FORUS SWIMMERS				20:30
20:30	SF ABDOMINAIS			IW INDOOR WALKING				20:30
20:30				S1 ZUMBA	★			20:30
20:45	CI CICLO		IW INDOOR WALKING	S2 B. ATTACK				20:45
21:00	S1 BODY PUMP	S2 PILATES	S1 BODY PUMP					21:00
21:15	S2 ZUMBA	S1 CROSS TRAINING		CI CICLO				21:15
21:15		CI CICLO	S2 SH'BAM					21:15
21:30				S1 CXWORX				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 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.