

HORARIO SEGOVIA 01_01_2020

Corpo E Mente AQUÁTICAS Tonificação Cardiovascular Dança JÚNIOR Y FAMILIA Sénior Raquete Entrena + Club Deportivo Actividades Free

2ª FEIRA

08:15	CI	CICLO
08:30	IW	I. WALKING
09:00	PI	AQUADYNAMIC
09:15	S2	B. BALANCE
09:30	S1	B. PUMP
10:00	CI	CICLO
10:00	PI	★ AQUAFITNESS
10:15	S2	★ PILATES
10:30	S1	ZUMBA
11:00	PI	AQUADYNAMIC
11:15	CI	CICLO
11:30	S1	B. COMBAT
12:15	S2	ESTIRAMIENTOS
12:30	S1	CXWORX
14:15	CI	CICLO
15:15	S2	B. BALANCE
16:00	S1	HIPOPRESIVOS
16:15	S2	YOGA
16:45	CI	CICLO
17:00	S1	FITNESS
17:15	S2	ZUMBA
17:30	IW	I. WALKING
17:45	CI	CICLO
18:00	S1	★ SH'BAM
18:15	S2	PILATES
18:30	SF	FUNCIONAL
18:45	CI	CICLO
19:00	IW	I. WALKING
19:00	S1	GAP
19:00	EX	FORUS RUNNERS
19:15	S2	★ B. COMBAT
19:30	PI	AQUAFITNESS
19:45	CI	CICLO
20:00	IW	I. WALKING
20:00	EX	★ PÁDEL FREE
20:00	S1	★ B. ATTACK
20:15	S2	B. BALANCE
20:30	PI	AQUADYNAMIC
20:30	SF	ABDOMINALES
20:45	CI	CICLO
21:00	S1	B. PUMP
21:15	S2	ZUMBA

3ª FEIRA

08:15	S1	B. PUMP
09:15	S1	GAP
09:15	CI	CICLO
09:15	PI	AQUAFITNESS
09:30	S2	YOGA
09:30	EX	RUNNERS INI
10:00	IW	I. WALKING
10:00	EX	★ PÁDEL FREE
10:15	S1	SH'BAM
10:15	PI	★ AQUADYNAMIC
10:30	S2	PILATES
11:00	CI	CICLO
11:15	IW	I. WALKING
11:15	S1	EN FORMA
11:30	S2	B. COMBAT
11:45	PI	AQUAFITNESS
12:15	S2	CICLO
12:15	S1	OLEFIT
12:30	S2	HIPOPRESIVOS
14:30	S1	B. COMBAT
15:30	S2	PILATES
16:15	S1	SH'BAM
16:30	S2	B. BALANCE
17:00	CI	CICLO
17:15	S1	GAP
17:30	S2	HIPOPRESIVOS
17:45	IW	I. WALKING 30'
18:00	CI	CICLO
18:15	S1	★ ZUMBA
18:30	S2	ABDOMINALES
19:00	CI	CICLO
19:00	PI	AQUADYNAMIC
19:00	EX	★ PÁDEL FREE
19:00	S2	B. ATTACK
19:15	S1	★ B. PUMP
19:15	IW	I. WALKING
20:00	CI	CICLO
20:00	S2	YOGA
20:15	IW	I. WALKING
20:15	S1	★ B. COMBAT
20:15	PI	AQUAFITNESS
20:30	PI	FORUS SWIMMERS
20:30	EX	FORUS RUNNERS
21:00	S2	PILATES
21:15	S1	CROSS TRAINING
21:15	CI	CICLO

4ª FEIRA

08:15	IW	I. WALKING
08:15	S2	YOGA
08:30	PI	FORUS SWIMMERS
09:00	S1	FITNESS
09:15	S2	★ PILATES
09:30	CI	CICLO
10:00	S1	B. COMBAT
10:15	S2	ZUMBA
10:15	PI	★ AQUADYNAMIC
10:30	CI	CICLO
11:00	S1	B. PUMP
11:15	PI	AQUAFITNESS
11:15	S2	B. BALANCE
12:00	S1	SH'BAM
12:15	S2	YOGA
13:00	IW	I. WALKING
14:30	CI	CICLO
15:30	S1	CXWORX
16:00	S1	GAP
16:15	S2	EMBARAZADAS
17:00	S1	SH'BAM
17:15	S2	YOGA
17:30	IW	I. WALKING
17:30	CI	CICLO
18:00	S1	PUMP-CXWORX
18:15	S2	★ B. ATTACK
18:30	EX	FORUS RUNNERS
18:30	CI	CICLO
19:00	S1	★ ZUMBA
19:15	PI	AQUADYNAMIC
19:15	S2	HIPOPRESIVOS
19:30	CI	CICLO
19:45	IW	I. WALKING
20:00	S1	B. COMBAT
20:00	EX	★ PÁDEL FREE
20:15	S2	PILATES
20:15	SF	FUNCIONAL
20:30	CI	CICLO
20:45	IW	I. WALKING
21:00	S1	B. PUMP
21:15	S2	SH'BAM

5ª FEIRA

08:15	S1	B. COMBAT
09:00	S2	SH'BAM
09:15	S1	CROSS TRAINING
09:15	CI	CICLO
10:00	S2	EN FORMA
10:15	S1	B. ATTACK
10:15	PI	★ AQUADYNAMIC
11:00	S2	B. BALANCE
11:15	CI	CICLO
11:15	S1	ZUMBA
12:00	IW	I. WALKING
12:15	S1	GAP
12:15	PI	AQUAFITNESS
14:15	S2	OLEFIT
14:30	S1	B. PUMP
15:30	S2	YOGA
16:30	S1	GAP
16:45	S2	ZUMBA
17:30	S1	B. COMBAT
17:45	S2	YOGA
18:00	CI	CICLO
18:45	EX	RUNNERS INI
18:45	S2	B. BALANCE
19:15	PI	AQUAFITNESS
19:15	CI	CICLO
19:30	S1	B. PUMP
19:30	IW	I. WALKING
19:45	S2	PILATES
20:15	CI	CICLO
20:15	EX	RUNNERS AV
20:30	PI	FORUS SWIMMERS
20:30	IW	I. WALKING
20:30	S1	★ ZUMBA
20:45	S2	B. ATTACK
21:15	CI	CICLO
21:30	S1	CXWORX

6ª FEIRA

08:15	S1	GAP
08:30	CI	CICLO
09:00	IW	I. WALKING
09:15	S1	ZUMBA
09:30	S2	PILATES
10:00	CI	CICLO
10:15	S1	B. ATTACK
10:15	PI	FORUS SWIMMERS
10:30	S2	YOGA
11:15	PI	★ AQUAFITNESS
11:15	S1	B. PUMP
11:30	S2	B. COMBAT
12:15	PI	AQUADYNAMIC
12:30	S2	MAMÁS Y BEBES
12:30	S1	ABDOMINALES
14:30	IW	I. WALKING
15:30	S2	ABDOMINALES
16:45	S1	ZUMBA
17:00	CI	FORUS BIKERS
17:30	S2	ATTACK-CXWORX
17:45	S1	COMBAT 30'
18:00	CI	CICLO
18:15	S1	B. PUMP
18:30	S2	PILATES
19:00	PI	AQUAFITNESS
19:15	S1	SH'BAM
19:30	IW	I. WALKING
19:30	S2	B. BALANCE
20:00	CI	CICLO
20:15	S1	CROSS TRAINING
20:30	S2	B. COMBAT

SÁBADO

09:30	CI	CICLO
09:45	S1	ABDOMINALES
09:45	S2	PILATES
10:15	IW	I. WALKING
10:30	S1	ZUMBA
10:45	S2	★ B. BALANCE
11:30	S1	B. PUMP
11:30	CI	★ CICLO
11:45	S2	CROSS FAMILY
12:30	CI	CICLO
12:30	S1	B. COMBAT
12:45	S2	YOGA
16:45	CI	CICLO
17:15	S2	MOVE FAMILY
17:45	S1	ZUMBA
18:15	S2	DINAMIZACIÓN
18:45	S2	BALANCE MIX 4-11
18:45	S1	B. PUMP

DOMINGO

09:30	S2	PILATES BASIC
09:45	S1	ABDOMINALES
09:45	CI	CICLO
10:00	S2	B. COMBAT
10:15	S1	B. PUMP
11:00	S2	B. BALANCE
11:15	CI	★ CICLO
11:15	S1	SH'BAM
12:00	S2	PILATES
12:00	PI	AQUA FAMILY
12:15	S1	B. ATTACK
12:15	IW	★ I. WALKING
13:00	S2	DINAMIZACIÓN
13:15	S1	ZUMBA
13:30	S2	COMBAT MIX 4-11

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

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 F. Runners Ini. tendrán una duración de 25 min, las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh´bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 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 será de 45 min.