

HORARIO SEGOVIA 08-01-2019

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

COREOGRAFADAS

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	CICLO		S1	BODY PUMP		S4	INDOOR WALKING		S1	BODY COMBAT		S3	B. ATTACK							08:15	
08:30													S2	CICLO							08:30	
09:00	EX	CLUB SENDERISTA					S1	FITNESS		S3	SH'BAM										09:00	
09:00	S4	INDOOR WALKING																			09:00	
09:15	S3	BODY BALANCE		S2	CICLO					S2	CICLO										09:15	
09:15				S1	GAP		S3	PILATES		S1	CROSS TRAINING		S4	INDOOR WALKING							09:15	
09:30	S1	BODY PUMP		S3	YOGA		S2	CICLO					S1	ZUMBA		S2	CICLO		S3	PILATES BASIC	09:30	
09:30				EX	RUNNERS INI								S3	COMBAT BASIC							09:30	
09:45																S1	PUMP BASIC		S1	ABDOMINAIS	09:45	
10:00	PI	AQUAFITNESS	★	EX	PADEL FREE														S2	CICLO	10:00	
10:00	S2	CICLO		S4	INDOOR WALKING		S1	BODY COMBAT		S3	EM FORMA		S3	PILATES		S3	PILATES		S3	BODY COMBAT	10:00	
10:15	S3	PILATES		S1	SH'BAM		S3	BODY BALANCE		S1	B. ATTACK		S2	CICLO		S1	SH'BAM		S1	BODY PUMP	10:15	
10:15				PI	AQUADYNAMIC	★	PI	AQUADYNAMIC	★	PI	AQUADYNAMIC	★	PI	FORUS SWIMMERS							10:15	
10:30	S1	ZUMBA		S3	PILATES		S2	CICLO					S1	BODY PUMP		SF	FUNCIONAL				10:30	
11:00	PI	AQUADYNAMIC		S2	CICLO		S1	BODY PUMP		S3	BODY BALANCE		S3	MAES E BEBÊS		S2	CICLO	★	S3	BODY BALANCE	11:00	
11:00																S3	ABDOMINAIS				11:00	
11:15	S2	CICLO		S4	INDOOR WALKING		PI	AQUAFITNESS		S2	CICLO		PI	AQUAFITNESS	★	S1	CROSS FAMILY		S2	CICLO	★	11:15
11:15				S1	EM FORMA					S1	ZUMBA								S1	SH'BAM		11:15
11:30	S1	BODY COMBAT		S3	COMBAT 30'		S3	CXWORX					S1	ABDOMINAIS		S3	BODY BALANCE	★				11:30
11:45				PI	AQUAFITNESS																	11:45
12:00							S1	SH'BAM		S4	INDOOR WALKING		S1	B.ATTACK 30'		S4	INDOOR WALKING		S3	PILATES		12:00
12:00													S3	BODY BALANCE					PI	AQUA FAMILY		12:00
12:15	S3	CXWORX		S2	CICLO		S3	YOGA		S1	GAP		PI	AQUADYNAMIC		S1	BODY PUMP		S1	B. ATTACK		12:15
12:15				S3	HIOPRESIVOS					PI	AQUAFITNESS								S4	INDOOR WALKING	★	12:15
12:30	S1	ALONGAMENTOS											S2	CICLO 30'		S2	CICLO					12:30
13:00							S4	INDOOR WALKING								EX	RUNNERS INI		S3	ALONGAMENTOS		13:00
13:15																			S1	ZUMBA		13:15
13:30																S3	ALONGAMENTOS					13:30
13:30																S1	COMBAT-CXWORX		S3	COMBAT MIX 4-11		13:30
14:15	S2	CICLO																				14:15
14:30				S1	BODY COMBAT		S2	CICLO		S1	BODY PUMP		S4	INDOOR WALKING								14:30
15:15	S3	BODY BALANCE																				15:15
15:30							S1	CXWORX		S3	YOGA		S3	ABDOMINAIS								15:30
15:45				S3	PILATES																	15:45
16:00	S1	HIOPRESIVOS					S1	GAP														16:00
16:15	S3	YOGA		S1	SH'BAM		S3	GRÁVIDAS														16:15
16:30										S1	ZUMBA											16:30
16:45				S4	I. WALKING 30'								S1	ZUMBA								16:45
17:00	S1	FITNESS		S2	CICLO		S4	INDOOR WALKING					S2	FORUS BIKERS								17:00
17:00							S1	SH'BAM														17:00
17:15	S2	CICLO		S1	GAP		S3	GYM KIDS 8-11		S3	SPORT GAMES 4-7		S4	I. WALKING 30'		S2	CICLO					17:15
17:15	S3	BODY GAMES 4-7		S3	EXPRESSION GAMES 4-7		S2	CICLO								S3	ZUMBA FAMILY					17:15
17:30	S4	INDOOR WALKING								S1	BODY COMBAT		S3	ATTACK-CXWORX								17:30
17:45													S1	COMBAT 30'		S2	CICLO MAX					17:45
18:00	S1	SH'BAM	★	S2	CICLO		S1	PUMP-CXWORX		S2	CICLO											18:00
18:15							S3	B. ATTACK	★													18:15
18:15	S3	PILATES					EX	FORUS RUNNERS		SF	ABDOMINAIS		S1	BODY PUMP		S3	DINAMIZACIÓN					18:15
18:15	S2	CICLO		S1	ZUMBA	★	S2	CICLO		S3	BODY BALANCE		S1	ZUMBA								18:15
18:30	SF	FUNCIONAL		S3	BODY BALANCE					S1	SH'BAM	★	S3	PILATES								18:30
18:30				SF	ABDOMINAIS																	18:30
18:45										EX	RUNNERS INI					S3	BALANCE MIX 4-11					18:45
19:00	S4	INDOOR WALKING		S2	CICLO		S1	ZUMBA	★	SF	FUNCIONAL		PI	AQUAFITNESS								19:00
19:00	S1	GAP		PI	AQUADYNAMIC																	19:00
19:00	EX	FORUS RUNNERS		EX	PADEL FREE																	19:00
19:15	S2	CICLO		S4	INDOOR WALKING		S2	CICLO		S2	CICLO											19:15
19:15				S1	BODY PUMP	★	S3	HIOPRESIVOS		S3	PILATES											19:15
19:15	S3	BODY COMBAT	★				PI	AQUADYNAMIC		PI	AQUAFITNESS		S1	SH'BAM		S1	ABDOMINAIS					19:15
19:30	PI	AQUAFITNESS					S4	INDOOR WALKING		S1	BODY PUMP		S4	INDOOR WALKING								19:30
19:30				S3	YOGA					S4	INDOOR WALKING		S3	BODY BALANCE								19:30
20:00	S4	INDOOR WALKING		S2	CICLO		S1	BODY COMBAT					S2	CICLO								20:00
20:00	EX	PADEL FREE																				20:00
20:00	S1	B. ATTACK					EX	PADEL FREE														20:00
20:00	SF	ALONGAMENTOS																				20:00
20:15				PI	AQUAFITNESS																	20:15
20:15	S3	BODY BALANCE		S1	BODY COMBAT	★	SF	FUNCIONAL		EX	RUNNERS AV											20:15
20:15	S2	CICLO		S4	INDOOR WALKING		S3	PILATES		S2	CICLO		S1	CROSS TRAINING								20:15
20:30				PI	FORUS SWIMMERS		S2	CICLO		S3	CXWORX		S3	BODY COMBAT								20:30
20:30				EX	FORUS RUNNERS					PI	FORUS SWIMMERS											20:30
20:30	SF	ABDOMINAIS								S4	INDOOR WALKING											20:30
20:30				S3	B.ATTACK 30'					S1	ZUMBA	★										20:30
20:45							S4	INDOOR WALKING														20:45
21:00	S1	BODY PUMP		S3	PILATES		S1	BODY PUMP		S3	B. ATTACK											21:00
21:15	S3	ZUMBA		S1	CROSS TRAINING								S1	HIOPRESIVOS								21:15
21:15	S2	CICLO		S2	CICLO			SH'BAM		S2	CICLO											21:15
21:30										S1	ABDOMINAIS											21:30

1. La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de actividades.
2. El acceso a las AADD esta limitado por razones de edad. Consulta la normativa de acceso en recepción al respecto.
3. Las actividades 30, Basic, Abdomen, Cx-word, Estramientos, Funcional, y F. Runners ini. tendrán una duración de 25 min.
4. Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.
5. 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.