

# HORARIO ACTIVIDADES SIGLO XXI

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		
07:15	S1	B. ATTACK	07:15	SC	CICLO	07:15	S2	CROSS TRAINING	07:15	SC	CICLO	07:15	S1	B. PUMP	08:30	SC	CICLO JOVEN	08:45	S2	PILATES BASIC
07:30	SC	CICLO	08:00	S2	B. BALANCE	08:15	SC	CICLO	07:30	S2	YOGA	08:30	S2	PILATES	09:30	SC	PILATES	09:00	SC	CICLO
08:00	S2	ESPALDA SANA	08:30	S1	B. PUMP	08:30	S2	PILATES	08:30	S2	ESPALDA SANA	08:30	PI	AQUADYNAMIC	09:30	S1	PUMP BASIC	09:15	S1	B. PUMP
08:15	S1	CXWORX	08:30	PI	AQUAFITNESS	08:30	PI	AQUAFITNESS	08:30	PI	AQUADYNAMIC	09:00	SC	CICLO	10:00	S1	B. COMBAT	10:00	S2	MOVE FAMILY
08:30	PI	AQUAFITNESS	09:00	S2	SH'BAM	09:15	S1	B. COMBAT	09:00	S1	CXWORX	09:30	S1	ATTACK-CXWORX	10:30	SC	CICLO	10:15	S1	B. ATTACK
08:45	S1	EN FORMA	09:30	S1	B. ATTACK	09:30	S2	B. BALANCE	09:30	SC	CICLO	09:30	S2	ESTIRAMIENTOS	10:30	S2	SPORT FAMILY	11:00	S2	DINAMIZACIÓN
09:00	S2	B. BALANCE	09:30	SC	CICLO	10:15	SC	CICLO	09:30	S1	SH'BAM	10:00	S2	ZUMBA	11:00	S1	ABDOMINALES	11:15	SC	CICLO
09:45	S1	B. PUMP	10:00	S2	★YOGA	10:15	S1	B. PUMP	09:30	S2	PILATES BASIC	10:00	PI	AQUAFITNESS	11:30	S2	SH'BAM	11:30	S1	BALANCE MIX 4-11
10:00	SC	CICLO	10:00	ZM	FUNCIONAL	10:30	S2	★ESPALDA SANA	10:00	S2	B. BALANCE	10:30	S1	B. COMBAT	11:30	S1	B. PUMP	11:30	S2	PILATES
10:00	S2	★PILATES	10:30	EX	RUNNERS INI	11:15	S1	ZUMBA	10:30	S1	GAP	11:00	SC	CICLO	12:00	SC	CICLO	12:30	S1	MOVE JOVEN
10:45	S1	ZUMBA	10:30	S1	STEP	11:15	PI	AQUAFITNESS	11:00	S2	PILATES	11:30	S2	YOGA	12:30	S2	B. BALANCE	11:30	S2	PILATES
11:00	S2	YOGA	11:00	S2	★PILATES	11:30	S2	HIPOPRESIVOS	11:30	S1	B. ATTACK	14:00	S1	PUMP 30'	12:30	S1	OLEFIT	12:30	S2	B. BALANCE
11:00	PI	AQUAFITNESS	11:00	PI	FORUS SWIMMERS	14:30	SC	CICLO	12:00	S2	MAMÁS Y BEBÉS	14:30	S2	PILATES	16:30	SC	CICLO	16:30	SC	CICLO
11:45	S1	FITNESS	11:30	S1	EN FORMA	15:30	S2	CXWORX	13:45	PI	FORUS SWIMMERS	16:00	PI	FORUS SWIMMERS	17:00	S2	CROSS MIX 4-11	17:30	S1	SH'BAM
12:00	S2	HIPOPRESIVOS	12:00	S2	ENBARAZADAS	16:00	S1	OLEFIT	14:00	S1	COMBAT 30'	17:00	SC	CICLO	17:30	S1	MOVE MIX 4-11	18:00	S2	DINAMIZACIÓN
14:00	ZM	FUNCIONAL	14:30	PI	GAP	16:30	S2	CROSS TRAINING	14:30	S1	B. PUMP	17:00	SC	YOGA KIDS 8-11	18:00	S2	BALANCE FAMILY	18:30	S2	BALANCE FAMILY
14:30	S1	B. COMBAT	15:30	SC	CICLO	17:00	SC	CICLO	15:30	SC	CICLO	17:30	S1	YOGA KIDS 8-11	18:30	S1	B. PUMP	18:30	S1	B. PUMP
15:30	SC	CICLO	15:30	S1	COMBAT 30'	17:00	S1	B. COMBAT	16:00	S2	YOGA	18:00	S2	B. BALANCE	18:00	ZM	FUNCIONAL			
16:30	S1	GAP	16:30	S2	YOGA	17:30	S2	GYM KIDS 8-11	16:30	S1	FITNESS	18:00	EX	B. PUMP	18:30	S1	B. PUMP			
17:00	S2	PILATES	16:30	PI	AQUADYNAMIC	17:30	S5	B. BALANCE	17:00	EX	★PÁDEL FREE	18:30	ZM	SH'BAM	18:30	S5	SPORT GAMES 4-7			
17:30	S1	SPORT KIDS 8-11	17:00	S1	B. PUMP	18:00	S1	ZUMBA	17:00	S2	BODY GAMES 4-7	18:30	EX	★PÁDEL FREE	19:00	SC	PILATES			
17:30	SC	CICLO	17:30	S2	HIPOPRESIVOS	18:00	EX	FORUS RUNNERS	17:30	S1	SH'BAM	18:30	S1	CICLO	19:00	S2	CICLO			
18:00	S2	SH'BAM	17:30	S5	SPORT GAMES 4-7	18:30	S2	PILATES	18:00	EX	★PÁDEL FREE	18:00	S2	CROSS TRAINING	19:30	S1	SH'BAM			
18:30	S1	B. COMBAT	17:30	EX	★PÁDEL FREE	18:30	S5	GYM GAMES 4-7	18:00	SC	CICLO	18:00	S2	B. ATTACK	20:00	S2	ESPALDA SANA			
18:30	S5	EXPRESSION GAMES 4-7	18:30	S2	B. BALANCE	19:00	S1	GAP	18:30	S1	B. BALANCE	18:30	S1	B. BALANCE	20:30	S1	B. COMBAT			
19:00	S2	B. BALANCE	18:30	EX	★PÁDEL FREE	19:00	SC	CICLO	19:00	S2	CICLO	19:30	SC	CICLO						
19:00	SC	★CICLO	19:00	S1	ZUMBA	19:30	S2	SH'BAM	19:30	SC	B. PUMP	19:30	S1	B. PUMP						
19:30	S1	B. PUMP	19:00	SC	★CICLO	20:00	S1	B. ATTACK	19:30	S1	PILATES	20:00	S2	PILATES						
20:00	S2	YOGA	19:30	S2	CROSS TRAINING	20:30	SC	FORUS BIKERS	20:00	S2	ZUMBA	20:30	S1	ZUMBA						
20:00	PI	AQUAFITNESS	20:00	S1	B. COMBAT	20:30	S2	HIPOPRESIVOS	20:30	S1	FORUS RUNNERS	20:30	EX	FORUS RUNNERS						
20:30	S1	CXWORX	20:00	EX	RUNNERS AV	21:00	S1	B. PUMP	20:30	EX	CXWORX									
21:00	S2	CROSS TRAINING	20:30	S2	ESPALDA SANA				21:00	S2										
21:15	SC	CICLO	21:00	S1	OLEFIT															
21:00	S1	STEP	21:30	SC	CICLO															
			21:30	S2	CXWORX															

De lunes a viernes: de 07:00 a 23:00h

Sábados: de 08:00 a 20:00h

Domingos y festivos: de 08:00 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 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