

HORARIO ACTIVIDADES SIGLO XXI

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

CORPO E MENTE

AQUÁTICAS

TONIFICAÇÃO

CARDIOVASCULAR

DANÇA

JÚNIOR Y FAMILIA

SÉNIOR

RAQUETE

ENTRENA +

CLUB DEPORTIVO

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S1 B. ATTACK	SC CICLO	S2 CROSS TRAINING	SC CICLO	S1 BODY PUMP			07:15
07:30	SC CICLO			S2 YOGA				07:30
08:00	S2 COSTAS SAUDÁVEIS	S2 BODY BALANCE						08:00
08:15	S1 CXWORX		SC CICLO					08:15
08:30		PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS	PI AQUADYNAMIC	PI AQUADYNAMIC			08:30
08:30	PI AQUAFITNESS	S1 BODY PUMP	S2 PILATES	S2 COSTAS SAUDÁVEIS	S2 PILATES	SC CICLO JOVEN		08:30
08:45	S1 EM FORMA						S2 PILATES BASIC	08:45
09:00	S2 BODY BALANCE	S2 SH'BAM		S1 CXWORX	SC CICLO			09:00
09:00							SC CICLO	09:00
09:15			S1 BODY COMBAT				S1 BODY PUMP	09:15
09:30		S1 B. ATTACK	S2 BODY BALANCE	SC CICLO	S1 ATTACK-CXWORX	S2 PILATES		09:30
09:30		SC CICLO		S1 SH'BAM	S2 ALONGAMENTOS	S1 PUMP BASIC		09:30
09:30				S2 PILATES BASIC				09:30
09:45	S1 BODY PUMP							09:45
10:00						S1 BODY COMBAT		10:00
10:00				S2 BODY BALANCE				10:00
10:00	SC CICLO	S2 YOGA	★		S2 ZUMBA		S2 ZUMBA FAMILY	10:00
10:00	S2 PILATES	★ ZM FUNCIONAL			PI AQUAFITNESS			10:00
10:15			S1 BODY PUMP					10:15
10:15			SC CICLO				S1 B. ATTACK	10:15
10:30		EX RUNNERS INI	S2 COSTAS SAUDÁVEIS	★ S1 GAP	S1 BODY COMBAT	SC CICLO		10:30
10:30		S1 STEP				S2 SPORT FAMILY		10:30
10:45	S1 ZUMBA							10:45
11:00						S1 ABDOMINAIS	S2 DINAMIZACIÓN	11:00
11:00	PI AQUAFITNESS	PI FORUS SWIMMERS		S2 PILATES	SC CICLO			11:00
11:00	S2 YOGA	S2 PILATES						11:00
11:15			S1 ZUMBA				SC CICLO	11:15
11:15			PI AQUAFITNESS					11:15
11:30		S1 EM FORMA	S2 HIPOPRESIVOS		S2 YOGA	S1 BODY PUMP	S2 PILATES	11:30
11:30				S1 B. ATTACK		S2 SH'BAM	S1 BALANCE MIX 4-11	11:30
11:45	S1 FITNESS							11:45
12:00				S2 MÃES E BEBÉS		SC CICLO		12:00
12:00	S2 HIPOPRESIVOS	S2 GRÁVIDAS						12:00
12:30						S2 BODY BALANCE	S1 ZUMBA JOVEN	12:30
12:30						S1 OLEFIT	S2 BODY BALANCE	12:30
13:45				PI FORUS SWIMMERS				13:45
14:00	ZM FUNCIONAL			S1 COMBAT 30´				14:00
14:00					S1 PUMP 30´			14:00
14:30	S1 BODY COMBAT	S1 GAP	SC CICLO	S1 BODY PUMP	S2 PILATES			14:30
15:30	SC CICLO	SC CICLO	S2 CXWORX	SC CICLO				15:30
15:30		S1 COMBAT 30´						15:30
16:00			S1 OLEFIT	S2 YOGA	PI FORUS SWIMMERS			16:00
16:30	S1 GAP	S2 YOGA	S2 CROSS TRAINING	S1 FITNESS				16:30
16:30		PI AQUADYNAMIC				SC CICLO		16:30
17:00			S1 BODY COMBAT	S2 BODY GAMES 4-7	S2 ZUMBA MIX 4-11			17:00
17:00	S2 PILATES	S1 BODY PUMP			SC CICLO			17:00
17:00			SC CICLO	EX PADEL FREE		S2 CROSS MIX 4-11		17:00
17:30	S1 SPORT KIDS 8-11	S2 HIPOPRESIVOS	S5 GYM KIDS 8-11		S1 YOGA KIDS 8-11	S1 SH'BAM		17:30
17:30	SC CICLO	S5 SPORT GAMES 4-7	S2 BODY BALANCE	S1 SH'BAM				17:30
17:30		EX PADEL FREE						17:30
18:00			EX FORUS RUNNERS	S2 CROSS TRAINING				18:00
18:00	S2 SH'BAM	S1 B. ATTACK		SC CICLO	ZM FUNCIONAL			18:00
18:00			S1 ZUMBA	EX PADEL FREE	S2 BODY BALANCE			18:00
18:00						S2 DINAMIZACIÓN		18:00
18:30			EX PADEL FREE		S5 SPORT GAMES 4-7	S1 BODY PUMP		18:30
18:30	S5 EXPRESSION GAMES 4-7	EX PADEL FREE		S1 B. ATTACK	EX RUNNERS INI	S2 BALANCE FAMILY		18:30
18:30	S1 BODY COMBAT	S2 BODY BALANCE	S2 PILATES		S1 BODY PUMP			18:30
19:00					S2 PILATES			19:00
19:00	S2 BODY BALANCE	S1 ZUMBA	S1 GAP					19:00
19:00	SC CICLO	SC CICLO	SC CICLO	S2 BODY BALANCE	SC CICLO			19:00
19:30	S1 BODY PUMP	S2 CROSS TRAINING	S2 SH'BAM	SC CICLO				19:30
19:30				S1 BODY PUMP	S1 SH'BAM			19:30
20:00	S2 YOGA	S1 BODY COMBAT	S1 B. ATTACK		S2 COSTAS SAUDÁVEIS			20:00
20:00	PI AQUAFITNESS	EX RUNNERS AV		S2 PILATES				20:00
20:30	S1 CXWORX			S1 ZUMBA JOVEN				20:30
20:30		S2 COSTAS SAUDÁVEIS	SC FORUS BIKERS	EX FORUS RUNNERS	S1 BODY COMBAT			20:30
20:30			S2 HIPOPRESIVOS					20:30
21:00			S1 BODY PUMP					21:00
21:00	S2 CROSS TRAINING			S2 CXWORX				21:00
21:00	S1 STEP	S1 OLEFIT						21:00
21:15	SC CICLO							21:15
21:30		SC CICLO						21:30
21:30		S2 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

