



CENTRO DEPORTIVO: LUNES a VIERNES de 7:30 a 22:15 h
SALA FITNESS: LUNES a VIERNES de 7:30 a 22:00 h
PISCINA CARMEN: LUNES a VIERNES de 7:30 a 21:30 h

SÁBADOS de 9:00 a 15:00 h
SÁBADOS de 9:00 a 14:45 h
SÁBADOS de 9:00 a 14:30 h

DOMINGOS Y FESTIVOS 10:00 a 14:00 h.
DOMINGOS Y FESTIVOS de 10:00 a 13:45 h.
DOMINGOS Y FESTIVO 10 a 13:30 h.

HORARIO 18 SEPTIEMBRE 2023

Teléfono 947 502 215

WhatsApp 675 48 35 11

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO		DOMINGO					
	CICLO VIRTUAL Y CLASES	CLASES COLECTIVAS	SALA FIT O TATAMI	PISCINA	CICLO VIRTUAL Y CLASES	CLASES COLECTIVAS	SALA FIT O TATAMI	PISCINA	CICLO VIRTUAL Y CLASES	CLASES COLECTIVAS	SALA FIT O TATAMI	PISCINA	CICLO VIRTUAL Y CLASES	CLASES COLECTIVAS	SALA FIT O TATAMI	PISCINA	CICLO VIRTUAL Y CLASES	CLASES COLECTIVAS	SALA FIT O TATAMI	PISCINA	SALA FIT	PISCINA	CICLO VIRTUAL Y CLASES	SALA FIT	PISCINA			
7:30																												
8:00																												
9:00			8,30 ETT. FUNCIONAL BASE				8,30 ETT. FUNCIONAL BASE				8,30 ETT. FUNCIONAL BASE				8,30 ETT. FUNCIONAL BASE				8,30 ETT. FUNCIONAL BASE									
9:00		9,00 TRX		9,00 AQUA HAMMER		9,00 TONO PUMP		9,00 AQUA		9,00 5X4				9,00 STEP TONO		9,00 AQUA				9,00 AQUA								
10:00	10,00 CICLO	10,00 PILATES	10,00 DIRECTO PILATES		10,00 CICLO	10,00 YOGA	10,00 DIRECTO YOGA		10,00 CICLO	10,00 ZUMBA			10,00 CICLO	10,00 YOGA	10,00 DIRECTO YOGA		10,00 CORE+MOV			09,30 C.POSTURAL					10,00 HAMMER FIT			
11:00		11,00 ZUMBA				11,00 YOGA MEDITACION	11,00 HAMMER FIT			11,00 PILATES	11,00 DIRECTO PILATES			11,00 TOTAL BODY			11,00 CICLO				10,30 C.POSTURAL					11,00 AQUA HAMMER		10,30 AQUA
12:00											11,00 HAMMER FIT													11,30 CICLO			11,15 AQUA	
13:00																												
14:00																												
15:00			14,30 HAMMER FIT				14,30 AQUA HAMMER				14,30 HAMMER FIT				14,30 ENDURANCE											14,30 AQUA HAMMER		
16:00		15,45 TOTAL BODY				15,45 STEP TONO			15,45 CICLO					15,45 TONO PUMP												15,30 HAMMER FIT		
17:00		17,00 TOTAL BODY				17,00 PILATES	17,00 HAMMER FIT				17,00 HAMMER FIT	17,00 AQUA HAMMER			17,00 HAMMER FIT											16,30 HAMMER FIT		
18:00																												
19:00		18,30 YOGA				18,30 PILATES				18,30 YOGA				18,15 CONTROL POSTURAL							18,30 CORE+MOV							
20:00	19,30 CICLO	19,30 6X4 AMRAP			19,30 CICLO	19,30 TONO PUMP			19,30 CICLO	19,30 6X4 AMRAP		20,00 TRX	19,30 CICLO	19,30 TOTAL BODY			19,30 CICLO											
20:00		20,00 TRX												20,30 TRX		20,30 ACUA GYM										20,30 ACUA GYM		
21:00	20,30 CICLO		20,30 AQUA HAMMER		20,30 CICLO	20,30 ZUMBA			20,30 CICLO	20,30 CORE+MOV																		
22:00																												
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO	DOMINGO						

¿Qué es lo mejor?
 Combinar diferentes tipos de CLASES con SALA y PISCINA