

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2021 (a partir del 11 de ENERO)

Horario de la Instalación: Lunes a Viernes de 8 a 20h - Sábados y Domingos de 10 a 14,00h

HORARIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO			HORARIO
	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	
8,00																						
9,00																						
10,00	9,30 ZUMBA	9,30 CYCLING		9,30 TONO GYM	9,30 CYC. VIRTUAL		9,30 ZUMBA	9,30 CYCLING		9,30 PILATES	9,30 CYC. VIRTUAL		9,30 TONO	9,30 CYCLING								
11,00	10,30 PILATES	10,30 CYC. VIRTUAL			10,30 CYC. VIRTUAL		10,30 PILATES	10,30 CYC. VIRTUAL		10,30 BODYFIT	10,30 CYC. VIRTUAL			10,30 CYC. VIRTUAL			10,30 CYC. VIRTUAL			10,30 CYC. VIRTUAL		
12,00			11,30 AQUAGYM			11,30 AQUAGYM			11,30 AQUAGYM			11,30 AQUAGYM			11,30 AQUAGYM			11,30 AQUAGYM				
13,00		13,00 CYC. VIRTUAL			13,00 CYC. VIRTUAL			13,00 CYC. VIRTUAL			13,00 CYC. VIRTUAL			13,00 CYC. VIRTUAL			13,00 CYC. VIRTUAL			13,00 CYC. VIRTUAL		
14,00																			HORARIO INSTRUCTORES DE SALA:			14,00
15,00		15,00 CYC. VIRTUAL			15,00 CYC. VIRTUAL			15,00 CYC. VIRTUAL			15,00 CYC. VIRTUAL			15,00 CYC. VIRTUAL			15,00 CYC. VIRTUAL			15,00 CYC. VIRTUAL		
16,00																			HORARIO DE RECEPCIÓN:			16,00
17,00		17,00 CYC. VIRTUAL			17,00 CYC. VIRTUAL			17,00 CYC. VIRTUAL			17,00 CYC. VIRTUAL			16,45 CYC. VIRTUAL			16,45 CYC. VIRTUAL			16,45 CYC. VIRTUAL		
18,00	18,00 PILATES	18,00 CYC. VIRTUAL		18,00 GAP	18,00 CYC. VIRTUAL		18,00 PILATES	18,00 CYC. VIRTUAL		18,00 ZUMBA	18,00 CYC. VIRTUAL											
19,00	19,00 BODYFIT	19,00 CYC. VIRTUAL		19,00 ZUMBA	19,00 CYC. VIRTUAL	19,00 AQUAGYM	19,00 TONO	19,00 CYC. VIRTUAL		19,00 PILATES	19,00 CYC. VIRTUAL	19,00 AQUAGYM										
20,00																						
21,00																						
	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	ZONA EXTERIOR	SALA CYCLING	PISCINA	
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			SABADO			



HORARIO INSTRUCTORES DE SALA:

DE SALA:

Lunes a Viernes:
Mañanas de 9 a 13,30 h.
Tardes 16,30 a 20h.

HORARIO DE RECEPCIÓN:

Lunes a Viernes:
Mañanas 9 a 13 h.
Tardes 16,15 a 20h.



Los colores indican los tipos de actividad

TONO: TRABAJO MUSCULAR
CARDIO: TRABAJO AEROBICO
COREOGRAFIA: AEROBICO
CUERPO Y MENTE: CONTROL POSTURAL Y EQUILIBRIO

