




HORARIO DE CLASES COLECTIVAS

Estas actividades tienen una duración de 45 minutos y se imparten en sala A, sala B o sala de ciclo indoor. Consulta aquí los horarios y salas. El color de la actividad indica la intensidad de la misma 

INTENSIDAD BAJA



INTENSIDAD MEDIA



INTENSIDAD ALTA



CLASES EXPRESS



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A
9.15	CIRCUIT TRAINING	9.15	INTERVAL	9.15	STEP	9.15	TOTAL TRAINING	9.15	CARDIOBOX	11.00	CICLO
10.00	PILATES	10.00	ZUMBA	10.00	PILATES	10.00	ZUMBA	10.00	PILATES	11.45	TOTAL TRAINING
10.45	CARDIOTONIC	10.45	CIRCUIT TRAINING	10.45	CARDIOTONIC	10.45	STEP	10.45	FUNCIONAL	12.30	PILATES
17.15	STEP	17.15	CARDIOBOX	17.15	STEP	17.15	CARDIOBOX	17.15	PILATES	11.00	CICLO
18.00	TÉC. BOXEO	18.00	TOTAL TRAINING	18.00	TÉC. BOXEO	18.00	TOTAL TRAINING	18.00	ZUMBA	11.45	TÉC. BOXEO
18.30		18.45	PILATES	18.30		18.45	PILATES	18.45	PILATES	12.30	PILATES HIP
18.45	FUNCIONAL			18.45	FUNCIONAL			19.30	TÉC. BOXEO		
19.30											
19.30	PILATES HIP	20.15	CARDIO TONIC	19.30	PILATES HIP	20.15	CARDIO TONIC				
20.15	CARDIO BOX	21.00	PILATES	20.15	CARDIO BOX	21.00	PILATES				
21.00	TRX			21.00	TRX						
Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B	Hora	SALA B		
18.00	ZUMBA	18.00	TOTAL TRAINING	18.00	ZUMBA	18.00	TOTAL TRAINING	19.15	PILATES		
18.45	PILATES	18.45	ZUMBA	18.45	PILATES	18.45	ZUMBA	20.00	SEVILLANAS		
19.30	CIRCUIT TRAINING	19.30	STEP	19.30	CIRCUIT TRAINING	19.30	STEP	21.00	LATINOS		
20.15	PILATES	20.15	FUNCIONAL	20.15	PILATES	20.15	FUNCIONAL				
21.00	YOGA	21.00	YOGA	21.00	YOGA	21.00	YOGA				
Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO	Hora	SALA DE CICLO		
9:15	CICLO	9:15		9:15	CICLO	9:15		9:15	CICLO		
17:15		17:15	CICLO			17:15	CICLO	17:15			
18:30	CICLO	18:30	CICLO	18:30	CICLO	18:30	CICLO	18:45	CICLO		
19:30	CICLO	19:30	CICLO	19:30	CICLO	19:30	CICLO	19:30			
20:15	CICLO	20:15	CICLO	20:15	CICLO	20:15	CICLO	20:30			





HORARIO DE ACTIVIDADES EXPRESS

Estas actividades tienen una duración de 20 minutos y se imparten en la sala fitness. Pregunta a nuestros profesores para cualquier duda 😊

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
Hora	SALA FITNESS	Hora	SALA FITNESS	Hora	SALA FITNESS	Hora	SALA FITNESS	Hora	SALA FITNESS	Hora	SALA FITNESS
11.00	ESPALDA SANA EXPRESS 20'	9.15	HIIT EXPRESS 20'	11.00	ESPALDA SANA EXPRESS 20'	9.15	HIIT EXPRESS 20'	11.00	ESPALDA SANA EXPRESS 20'	10.30	TÉC. CARRERA 20'
15.30	CORE EXPRESS 20'	11.00	CORE EXPRESS 20'	15.30	CORE EXPRESS 20'	11.00	CORE EXPRESS 20'	15.30	CORE EXPRESS 20'	11.15	CORE EXPRESS 20'
17.15	ESPALDA SANA EXPRESS 20'	14.30	TRX EXPRESS 20'	17.15	ESPALDA SANA EXPRESS 20'	14.30	TRX EXPRESS 20'	17.15	ESPALDA SANA EXPRESS 20'	DOMINGO	
19.30	CORE EXPRESS 20'	17.15	CORE EXPRESS 20'	19.30	CORE EXPRESS 20'	17.15	CORE EXPRESS 20'	19.30	HIIT EXPRESS 20'	10.30	TÉC. FUERZA 20'
21.15	ESTIRAMIENTOS 20'	19.30	CORE EXPRESS 20'	21.15	ESTIRAMIENTOS 20'	19.30	CORE EXPRESS 20'	20.15	TÉC. CARRERA 20'	11.15	CORE EXPRESS 20'
		21.15	FUERZA EXPRESS 20'			21.15	FUERZA EXPRESS 20'	21.15	ESTIRAMIENTOS 20'		



HORARIO DE CLASES COLECTIVAS EN LA PISCINA

Este año queremos sorprenderte con más clases de natación incluidas en el bono todo incluido y bono de clases colectivas.

- ✓ **Espalda sana** - Actividad de bajo impacto que se realiza en la piscina, enfocada a la mejora de los síntomas y dolores asociados a problemas de espalda.
- ✓ **Funcional water** - Actividad colectiva en la piscina que combina ejercicios funcionales con alta intensidad en el agua.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO/DOMINGO	
Hora		Hora		Hora		Hora		Hora		Hora	
9,15		9,15	AQUAFITNESS	9,15		9,15	AQUAFITNESS	9,15		12,00	ESPALDA SANA
10,00		10,00	ESPALDA SANA	10,00		10,00	ESPALDA SANA	10,00		12,30	AQUAFITNESS
10,30		10,30	NAT. AVANZADO	10,30		10,30	NAT. AVANZADO	10,30			NAT. AVANZADO
11,15		11,15	AQUAFITNESS	11,15		11,15	AQUAFITNESS	11,15		13,15	FUNCIONAL WATER
14,00	NAT. MEDIO	14,00		14,00	NAT. MEDIO	14,00		14,00	NAT. MEDIO		
14,30	NAT. AVANZADO	14,30	NAT. AVANZADO	14,30	NAT. AVANZADO	14,30	NAT. AVANZADO	14,30			
15,15	NAT. MEDIO	15,15	AQUAFITNESS	15,15	NAT. MEDIO	15,15	AQUAFITNESS	15,15			
15,45	AQUAFITNESS	15,45	NAT. MEDIO	15,45	AQUAFITNESS	15,45	NAT. MEDIO	15,45	AQUAPILATES		
19,00	ESPALDA SANA	19,00	NAT. MEDIO	19,00	ESPALDA SANA	19,00	NAT. MEDIO	19,00	NAT. AVANZADO		
19,30	AQUAFITNESS			19,30	AQUAFITNESS						
	NAT. AVANZADO	19,30	AQUABOX		NAT. AVANZADO	19,30	AQUABOX	19,30	AQUAFITNESS		
19,45	FUNCIONAL WATER		ESPALDA SANA	19,45	FUNCIONAL WATER		ESPALDA SANA				
20,15	AQUAPILATES			20,15	AQUAPILATES						
	NAT. AVANZADO	20,00	NAT. AVANZADO		NAT. AVANZADO	20,00	NAT. AVANZADO	20,15	NAT. AVANZADO		
	ESPALDA SANA				ESPALDA SANA						
20,45	FUNCIONAL WATER	20,30	AQUAFITNESS	20,45	FUNCIONAL WATER	20,30	AQUAFITNESS				
		21,00	FUNCIONAL WATER			21,00	FUNCIONAL WATER				



HORARIOS DE CLUBES PREMIUM

LUNES

Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A
19.30	CROSSHIIT	19.30	CROSSHIIT	19.30	CROSSHIIT	19.30	CROSSHIIT
20.30	CROSSHIIT	20.30	CROSSHIIT	20.30	CROSSHIIT	20.30	CROSSHIIT

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

LUNES

Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A
		19.30	RUNNING			19.30	RUNNING
20.30	RUNNING	20.30	RUNNING	20.30	RUNNING	20.30	RUNNING

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

LUNES

Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Profesor
8.45		8.45	H2O APRENDIZAJE	8.45		8.45	H2O APRENDIZAJE			
12.00		12.00		12.00		12.00		12.00	H2O APRENDIZAJE	María
18.30	H2O APRENDIZAJE	18.30	H2O APRENDIZAJE	18.30	H2O APRENDIZAJE	18.30	H2O APRENDIZAJE			
19.00	H2O APRENDIZAJE	19.00	H2O APRENDIZAJE	19.00	H2O APRENDIZAJE	19.00	H2O APRENDIZAJE			

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO/DOMINGO

LUNES

Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A	Hora	SALA A
12.00	PESO SALUD	12.00		12.00	PESO SALUD	12.00		12.00	
17.15	PESO SALUD	17.00	PESO SALUD	17.15	PESO SALUD	17.00	PESO SALUD	17.15	PESO SALUD

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES