

HORARIOS CLASES
COLECTIVAS
2025-2026



C/ JOAQUÍN TURINA, 39, 28044 · MADRID · ESPAÑA
TELÉFONO: 91 511 11 33
CORREO: INFORMACION@POLIDEPORTIVOAMOROS.ORG

BONO CLASES
COLECTIVAS y GIMNASIO
(SALAS A, B, C Y
BOUTIQUE)

SALA A										SALA A Y B			
	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
8.00	CARDIOTONIC	8.00	PILATES	8.00	CARDIOTONIC	8.00	PILATES	8.00	CIRCUIT TRAINING	9.15	MIX	9.15	CORE
9.15	TOTAL TRAINING	9.15	HIIT	9.15	TOTAL TRAINING	9.15	HIIT	9.15	HIIT	10.00	HIIT	10.00	ABE
10.00	PILATES	10.00	FUNCIONAL	10.00	PILATES	10.00	FUNCIONAL	10.00	PILATES	12.00	PILATES	12.00	CIRCUIT TRAINING
10.45	CARDIO BOX	10.45	PILATES	10.45	CARDIO BOX	10.45	PILATES	10.45	TOTAL TRAINING	12.45	TOTAL TRAINING	12.45	PILATES
11.30	TRX	11.30	STEP	11.30	TRX	11.30	STEP	11.30	MIX				
12.15	YOGA			12.15	YOGA			12.15	YOGA				
16.15	MIX	16.15	TRX	16.15	MIX	16.15	TRX	16.15	MIX				
17.00	CORE	17.00	TOTAL TRAINING	17.00	CORE	17.00	TOTAL TRAINING	17.00	PILATES				
17.45	PILATES	17.45	CORE	17.45	PILATES	17.45	CORE	17.45	GAP				
18.30	GAP	18.30	GAP	18.30	GAP	18.30	GAP	18.30	CARDIO BOX				
19.15	ZUMBAA	19.15	ZUMBAA FIT	19.15	ZUMBAA	19.15	ZUMBAA FIT	19.15	STEP				
20.00	STEP	20.00	HIIT	20.00	STEP	20.00	HIIT						
20.45	TRX			20.45	TRX								

DURACIÓN	
CLASES COLECTIVAS	45 MINS
CLASES BOUTIQUE	30 MINS
YOGA	75 MINS

INTENSIDAD	
ALTA	
MEDIA	
MODERADA	

SALA B									
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES
17.00	CARDIO BOX	16.15	MIX	17.00	CARDIO BOX	16.15	MIX	17.45	HIIT
17.45	FULLBODY PUMP	17.00	PILATES	17.45	FULLBODY PUMP	17.00	PILATES	18.30	ZUMBAA FIT
18.30	PILATES	17.45	ABE	18.30	PILATES	17.45	ABE	19.15	GAP
19.15	CIRCUIT TRAINING	18.30	PILATES	19.15	CIRCUIT TRAINING	18.30	PILATES		
20.00	ABE	19.15	CARDIO BOX	20.00	ABE	19.15	CARDIO BOX		
20.45	YOGA	20.00	PILATES	20.45	YOGA	20.00	PILATES		

LA DIRECCIÓN SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR ESTE HORARIO.
CADA CLASE TIENE UNA CAPACIDAD MÁXIMA DE ALUMNOS POR LO QUE ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR A TRAVÉS DE FITMEWISE

SALA C (*GRUPOS REDUCIDOS MAX 8 PERSONAS)													
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
9.15	CICLO	19.30	CICLO	9.15	CICLO	19.30	CICLO	9.15	CICLO	11.00	CICLO	11.00	CICLO
17.00	CICLO			17.00	CICLO			17.30	CICLO	12.15	CICLO	12.15	CICLO
18.00	CORE *			18.00	CORE *			18.30	ABE *				
18.45	PILATES *			18.45	PILATES *			19.15	CORE *				
19.45	CICLO			19.45	CICLO *								

CLASES BOUTIQUE													
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
8.00	PILATES BOUTIQUE	8.00	FUNCIONAL BOUTIQUE	8.00	PILATES BOUTIQUE	8.00	FUNCIONAL BOUTIQUE	12.30	CORE BOUTIQUE	8.30	GAP BOUTIQUE	8.30	GAP BOUTIQUE
12.00	CORE BOUTIQUE	12.30	PILATES BOUTIQUE	12.00	CORE BOUTIQUE	12.30	PILATES BOUTIQUE	17.00	HIIT BOUTIQUE	10.00	CORE BOUTIQUE	10.00	CORE BOUTIQUE
18.30	HIIT BOUTIQUE	21.00	PILATES BOUTIQUE	18.30	HIIT BOUTIQUE	21.00	PILATES BOUTIQUE	19.30	PILATES BOUTIQUE	11.00	FUNCIONAL BOUTIQUE	11.00	FUNCIONAL BOUTIQUE
21.00	STRETCHING BOUTIQUE			21.00	STRETCHING BOUTIQUE			21.00	FUNCIONAL BOUTIQUE	13.00	HIIT BOUTIQUE	13.00	HIIT BOUTIQUE

CLUB PREMIUM

SALA BOX													
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
18.00	CROSS&HIIT	9.15	CROSS&HIIT	18.00	CROSS&HIIT	9.15	CROSS&HIIT	17.30	CROSS&HIIT	13.00	OPEN BOX	13.00	OPEN BOX
19.00	CROSS&HIIT	17.30	CROSS&HIIT	19.00	CROSS&HIIT	17.30	CROSS&HIIT	18.30	CROSS&HIIT				
20.00	CROSS&HIIT	18.30	CROSS&HIIT	20.00	CROSS&HIIT	18.30	CROSS&HIIT	19.30	CROSS&HIIT				
		19.30	CROSS&HIIT			19.30	CROSS&HIIT	20.30	CROSS&HIIT				
		20.30	CROSS&HIIT			20.30	CROSS&HIIT						

MÁS INFO

