

HORARIOS CLASES
COLECTIVAS
2026-2027



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

SALA A										SALA A Y B			
LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES		HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
7.15 NEW FUERZA			7.15 NEW FUERZA										
8.00 CARDIOTONIC	8.00 NEW FUERZA	8.00 NEW FUERZA	8.00 CARDIOTONIC	8.00 NEW FUERZA	8.00 NEW FUERZA	8.00 CIRCUIT TRAINING	8.15 HIIT	8.15 PILATES					
9.15 TOTAL TRAINING	9.15 HIIT	9.15 HIIT	9.15 TOTAL TRAINING	9.15 HIIT	9.15 HIIT	9.15 HIIT	9.00 TOTAL TRAINING	9.00 CORE					
10.00 PILATES	10.00 PILATES	10.00 PILATES	10.00 PILATES	10.00 PILATES	10.00 PILATES	10.00 PILATES	11.00 PILATES	11.00 CIRCUIT TRAINING					
10.45 ZUMBAA	10.45 YOGA	10.45 ZUMBAA	10.45 ZUMBAA	10.45 YOGA	10.45 YOGA	10.45 ZUMBAA	11.45 NEW FUERZA	11.45 NEW KTB					
17.30 ABE	17.45 TOTAL TRAINING	17.30 ABE	17.45 TOTAL TRAINING	17.45 TRX									
18.15 HIIT	18.30 PILATES	18.15 HIIT	18.30 PILATES	18.30 GAP									
19.15 ZUMBAA	19.15 STEP	19.15 ZUMBAA	19.15 STEP	19.15 CORE									
20.00 GAP	20.00 HIIT	20.00 GAP	20.00 HIIT										
	20.45 NEW KTB		20.45 NEW KTB										

DURACIÓN	
CLASES COLECTIVAS	45 MINS
CLASES BOUTIQUE	30 MINS
YOGA	60 MINS

SALA B										INTENSIDAD	
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES		
17.30 FULLBODY	17.45 ABE	17.30 FULLBODY	17.45 ABE	17.45 HIIT							
18.15 PILATES	18.30 CORE	18.15 PILATES	18.30 CORE	18.30 ZUMBAA							
19.15 CIRCUIT TRAINING	19.15 FULLBODY	19.15 CIRCUIT TRAINING	19.15 FULLBODY								
20.00 ABE	20.00 PILATES	20.00 ABE	20.00 PILATES								
20.45 YOGA		20.45 YOGA									

ALTA
MEDIA
MODERADA

SALA A Y B									
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES
16.45 CORE	17.00 FULLBODY	16.45 CORE	17.00 FULLBODY	17.00 NEW FAMILY					

SALA C (*GRUPOS REDUCIDOS MAX 8 PERSONAS)													
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
9.15 CICLO	10.45 GAP	9.15 CICLO	10.45 GAP	9.15 CICLO	10.45 GAP	9.15 CICLO	10.45 GAP	9.15 CICLO	9.15 CICLO	9.15 CICLO		9.15 CICLO	
17.00 CICLO	18.00 HIIT	17.00 CICLO	18.00 HIIT	17.00 CICLO	18.00 HIIT	19.30 CICLO							
18.00 GAP	18.45 CORE	18.00 GAP	18.45 CORE	18.45 CORE									
18.45 PILATES	19.45 CICLO	18.45 PILATES	19.45 CICLO	19.45 CICLO									
19.45 CICLO		19.45 CICLO											

CLUB PREMIUM

SALA BOX													
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIÉRCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
		9.15 CROSS&HIIT				9.15 CROSS&HIIT				11.00 OPENBOX		11.00 OPENBOX	
18.00 CROSS&HIIT	17.30 CROSS&HIIT	18.00 CROSS&HIIT	17.30 CROSS&HIIT	18.00 CROSS&HIIT	17.30 CROSS&HIIT	17.30 CROSS&HIIT	17.30 CROSS&HIIT	17.30 CROSS&HIIT	17.30 CROSS&HIIT				
19.00 CROSS&HIIT	18.30 CROSS&HIIT	19.00 CROSS&HIIT	18.30 CROSS&HIIT	19.00 CROSS&HIIT	18.30 CROSS&HIIT	18.30 CROSS&HIIT	18.30 CROSS&HIIT	18.30 CROSS&HIIT	18.30 CROSS&HIIT				
20.00 CROSS&HIIT	19.30 CROSS&HIIT	20.00 CROSS&HIIT	19.30 CROSS&HIIT	20.00 CROSS&HIIT	19.30 CROSS&HIIT	19.30 CROSS&HIIT	19.30 CROSS&HIIT	19.30 CROSS&HIIT	19.30 CROSS&HIIT				
21.00 NEW CROSS&HIIT	20.30 CROSS&HIIT	21.00 NEW CROSS&HIIT	20.30 CROSS&HIIT	21.00 NEW CROSS&HIIT	20.30 CROSS&HIIT	20.30 CROSS&HIIT	20.30 CROSS&HIIT	20.30 CROSS&HIIT	20.30 CROSS&HIIT				

CLUB PREMIUM

SALA PILATES MÁQUINA													
HORA	LUNES	HORA	MIÉRCOLES										
9.00 NEW CLUB FUNCIONAL		9.00 NEW CLUB FUNCIONAL											
21.00 NEW CLUB FUNCIONAL		21.00 NEW CLUB FUNCIONAL											

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

C/ JOAQUÍN TURINA, 39, 28044 · MADRID · ESPAÑA

TELÉFONO: 91 511 11 33

CORREO: INFORMACION@POLIDEPORTIVOAMOROS.ORG

MÁS INFO

