

Horario 2024

Desde el 14 de Octubre



LUNES

HORA	ACTIVIDAD	DURACION	SALA	TÉCNICO
7:15	CICLO	45'	CICLO	ALBERTO
7:15	FULL BODY ROUTINE	55'	2	CRISTINA
8:00	FITBALL	45'	6	MARÍA JOSÉ
8:30	TAICHI	45'	5	ANTONIO E.
8:30	AQUAFITNESS	45'	V5	LAURA
9:00	SENIOR	45'	6	MARÍA JOSÉ
9:15	ACO.FISICO	45'	DANCE	ROSA
9:15	ZUMBA	45'	DANCE	SANDRA
9:30	CICLO	45'	CICLO	MIRIAM
9:30	AQUAGYM	45'	V3	LAURA
9:30	AQUAFITNESS	45'	V5	CRISTOBAL
9:30	YOGA	45'	5	ANTONIO E.
10:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
10:15	FULL BODY ROUTINE	55'	2	CRISTINA
10:15	BODYPUMP	60'	DANCE	ROSA
10:30	AQUAFITNESS	45'	V5	ANTONIO S
11:00	ESCUELA ESPALDA	45'	6	ANTONIO E.
11:00	PASEO SALUDABLE	60'	OUTDOOR	SANDRA
11:15	CORE	30'	2	MARIA JOSE
12:00	FULL BODY ROUTINE	45'	2	CRISTINA
12:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
14:00	FULL BODY ROUTINE	45'	2	VIRGINA
14:30	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	RAFI
16:00	PLAY TIME 9-13	45'	2	ALBERTO R
16:00	PLAY TIME 3-8	45'	6	SANDRA
16:00	CROSKID 9-13	45'	2	ALBERTO R
16:00	KARATE INFANTIL 9-13	45'	5	ANTONIO EMILIO
17:00	DANCE 9-13	45'	DANCE	SANDRA
17:00	SUPER AIRA 3-8	45'	CICLO	ALBERTO R
17:00	KARATE INFANTIL 3-8	45'	5	ANTONIO EMILIO
17:00	PILATES	45'	6	PEDRO
17:00	GLUTEBUM	50'	2	MARINA
18:00	BODYCOMBAT	60'	2	ANTONIO P.
18:00	BODYPUMP	60'	DANCE	MARINA
18:00	GAP	30'	6	PEDRO MARQUINA
18:00	KARATE	45'	5	ANTONIO EMILIO
18:30	CICLO	45'	CICLO	ALBERTO R
18:30	CORE	20'	6	PEDRO MARQUINA
19:00	STEP	45'	2	PEDRO MARQUINA
19:00	YOGA	45'	5	ANTONIO E.
19:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
19:15	AQUASTEP	45'	V3	ANTONIO T
19:15	ZUMBA	45'	DANCE	RAFI
19:30	CICLO	45'	CICLO	ALBERTO R
20:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	MARINA
20:00	GAP	30'	6	VIRGINIA
20:00	PILATES	45'	5	MARÍA JOSÉ
20:15	AQUAFITNESS V5	45'	V5	JESUS
20:15	BODYPUMP	60'	DANCE	ANTONIO P.
20:30	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	RAFI
20:30	ZUMBA	45'	6	PEDRO MARQUINA
21:00	GLUTEBUM	45'	2	VIRGINIA
21:15	AQUAEXPLOSIVE	45'	V5	CRISTINA V

MARTES

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	SALA	TÉCNICO
7:15	BODYPUMP	60'	DANCE	CRISTINA
7:15	CICLO VIRTUAL	45'	CICLO	TV
8:00	PILATES	45'	5	MARÍA JOSÉ
9:15	BODYPUMP	60'	DANCE	ROSA
9:15	ZUMBA	45'	6	SANDRA
9:30	CICLO	45'	CICLO	RAFA
9:30	ESCUELA DE ESPALDA	45'	5	ANTONIO EMILIO
9:30	AQUAEROBIC V3	45'	V3	ANTONIO T
9:30	AQUAFITNESS	45'	V5	PEDRO ABELLÁN
10:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	ANTONIO P.
10:30	AQUAFITNESS	45'	V5	PEDRO ABELLÁN
10:30	AQUAGYM	45'	V3	PEDRO ABELLÁN
10:30	GAP	30'	6	MARIA JOSE
10:30	YOGA	45'	5	RAFA
11:00	CORE	30'	2	ROSA
11:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
12:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	MARINA
12:00	STRETCHING	30'	6	ANTONIO EMILIO
14:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	ROSA
16:00	KARATE INFANTIL 3-8	45'	5	ANTONIO EMILIO
16:00	SUPER AIRA 9-13	45'	2	SANDRA
16:00	SUPER AIRA 3-8	45'	6	ALBERTO R
16:30	ZUMBA	45'	DANCE	RAFI
17:00	KARATE INFANTIL 9-13	45'	5	ANTONIO EMILIO
17:00	PLAY TIME 3-8	45'	2	SANDRA
17:00	CROSKID 9-13	45'	2	ALBERTO R
17:00	PLAY TIME 9-13	45'	6	SANDRA
18:00	BODYPUMP	60'	DANCE	PEDRO MARQUINA
18:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	ALBERTO R
18:00	ESCUELA DE ESPALDA	45'	6	ANTONIO EMILIO
18:30	CICLO	45'	CICLO	RAFA
19:00	ESCUELA DE ESPALDA	45'	5	ANTONIO EMILIO
19:00	BODYCOMBAT	60'	2	RAFI
19:00	FITBALL	45'	6	LIDIA
19:15	AQUAEROBIC	45'	V3	CRISTOBAL
19:15	ZUMBA	45'	DANCE	PEDRO MARQUINA
19:30	CICLO	45'	CICLO	ALBERTO
19:30	CLUB DEL CORREDOR	90'	OUTDOOR	ALBERTO
20:00	PILATES	45'	6	RAFA
20:00	BALANCE	60'	5	LIDIA
20:15	BODYPUMP	60'	DANCE	ALBERTO R
20:15	GLUTEBUM	50'	2	VIRGINIA
20:15	AQUAFITNESS	45'	V5	CRISTOBAL
20:30	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	RAFI
21:15	BOXEO	75'	6	CRISTOBAL
21:15	FULL BODY ROUTINE	50'	2	VIRGINIA



¡Desde los 8 meses de edad!

Escuelas de Natación

MIÉRCOLES

HORA	ACTIVIDAD	DURACION	SALA	TÉCNICO
7:15	CICLO	45'	CICLO	RAFI
7:15	FULL BODY ROUTINE	55'	2	CRISTINA
8:00	FITBALL	45'	6	MARÍA JOSÉ
8:30	TAICHI	45'	5	ANTONIO E.
8:30	AQUAFITNESS	45'	V5	LAURA
9:00	SENIOR	45'	6	MARÍA JOSÉ
9:15	ACO. FISICO	45'	DANCE	ROSA
9:15	ZUMBA	45'	DANCE	SANDRA
9:30	CICLO	45'	CICLO	RAFA
9:30	AQUAGYM	45'	V3	LAURA
9:30	AQUAFITNESS	45'	V5	BILAL
9:30	YOGA	45'	5	ANTONIO E.
10:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
10:15	FULL BODY ROUTINE	55'	2	CRISTINA
10:15	BODYPUMP	60'	DANCE	ROSA
10:30	AQUAFITNESS	45'	V5	ANTONIO S
11:00	ESCUELA ESPALDA	45'	6	ANTONIO E.
11:00	PASEO SALUDABLE	60'	OUTDOOR	SANDRA
11:15	CORE	30'	2	MARIA JOSE
12:00	GLUTEBUM	45'	2	CRISTINA
12:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
12:00	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	RAFI
14:00	FULL BODY ROUTINE	45'	2	VIRGINIA
14:30	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	ANTONIO P.
16:00	PLAY TIME 9-13	45'	6	ALBERTO R
16:00	PLAY TIME 3-8	45'	DANCE	SANDRA
16:00	CROSKID 9-13	45'	2	ALBERTO R
16:00	KARATE INFANTIL 9-13	45'	5	ANTONIO EMILIO
17:00	DANCE 9-13	45'	DANCE	SANDRA
17:00	SUPER AIRA 3-8	45'	CICLO	ALBERTO R
17:00	KARATE INFANTIL 3-8	45'	5	ANTONIO EMILIO
17:00	PILATES	45'	6	RAFA
17:00	GLUTEBUM	50'	2	MARINA
18:00	BODYCOMBAT	60'	2	ANTONIO P.
18:00	BODYPUMP	60'	DANCE	PEDRO MARQUINA
18:00	GAP	30'	6	PEDRO MARQUINA
18:00	KARATE	45'	5	ANTONIO EMILIO
18:30	CICLO	45'	CICLO	RAFA
18:30	CORE	20'	6	PEDRO MARQUINA
19:00	STEP	45'	2	PEDRO MARQUINA
19:00	YOGA	45'	5	ANTONIO E.
19:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
19:15	AQUASTEP	45'	V3	ANTONIO T.
19:15	ZUMBA	45'	DANCE	SANDRA
19:30	CICLO	45'	CICLO	ALBERTO R
20:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	MARINA
20:00	GAP	30'	6	VIRGINIA
20:00	PILATES	45'	5	MARÍA JOSÉ
20:15	AQUAFITNESS V5	45'	V5	JESUS
20:15	BODYPUMP	60'	DANCE	ANTONIO P.
20:30	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	ALBERTO R
20:30	ZUMBA	45'	6	PEDRO MARQUINA
21:00	GLUTEBUM	45'	2	VIRGINIA
21:15	AQUAEXPLOSIVE	45'	V5	CRISTINA V

JUEVES

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	SALA	TÉCNICO
7:15	BODYPUMP	60'	DANCE	CRISTINA
7:15	CICLO VIRTUAL	45'	CICLO	TV
8:00	PILATES	45'	5	MARÍA JOSÉ
9:15	BODYPUMP	60'	DANCE	ROSA
9:15	ZUMBA	45'	6	SANDRA
9:30	CICLO	45'	CICLO	MIRIAM
9:30	ESCUELA DE ESPALDA	45'	5	ANTONIO EMILIO
9:30	AQUAEROBIC	45'	V3	LAURA
9:30	AQUAFITNESS	45'	V5	PEDRO ABELLÁN
10:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	ANTONIO P.
10:30	AQUAFITNESS	45'	V5	LAURA
10:30	AQUAGYM	45'	V3	PEDRO ABELLÁN
10:30	GAP	30'	DANCE	MIRIAM
10:30	YOGA	45'	5	RAFA
11:00	CORE	30'	2	ROSA
11:00	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ
12:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	MARINA
12:00	STRETCHING	30'	6	ANTONIO EMILIO
14:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	VIRGINIA
16:00	KARATE INFANTIL 3-8	45'	5	ANTONIO EMILIO
16:00	SUPER AIRA 9-13	45'	2	SANDRA
16:00	SUPER AIRA 3-8	45'	6	SANDRA
16:30	ZUMBA	45'	DANCE	PEDRO MARQUINA
17:00	KARATE INFANTIL 9-13	45'	5	ANTONIO EMILIO
17:00	PLAY TIME 3-8	45'	2	SANDRA
17:00	CROSKID 9-13	45'	2	MIRIAM
17:00	PLAY TIME 9-13	45'	6	SANDRA
18:00	BODYPUMP	60'	DANCE	ANTONIO P.
18:00	FULL BODY ROUTINE	50'	2	RAFI
18:00	ESCUELA DE ESPALDA	45'	6	ANTONIO EMILIO
18:30	CICLO	45'	CICLO	RAFA
19:00	ESCUELA DE ESPALDA	45'	5	ANTONIO EMILIO
19:00	BODYCOMBAT	60'	2	RAFI
19:00	FITBALL	45'	6	LIDIA
19:15	AQUAEROBIC	45'	V3	CRISTOBAL
19:15	ZUMBA	45'	DANCE	PEDRO MARQUINA
19:30	CICLO	45'	CICLO	ALBERTO
19:30	CLUB DEL CORREDOR	90'	OUTDOOR	ALBERTO
20:00	PILATES	45'	6	RAFA
20:00	BALANCE	60'	5	LIDIA
20:15	BODYPUMP	60'	DANCE	PEDRO MARQUINA
20:15	GLUTEBUM	50'	2	VIRGINIA
20:15	AQUAFITNESS	45'	V5	CRISTOBAL
20:30	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	RAFI
21:15	BOXEO	75'	6	CRISTOBAL
21:15	FULL BODY ROUTINE	50'	2	VIRGINIA

VIERNES

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	SALA	TÉCNICO
7:15	CICLO VIRTUAL	45'	CICLO	TV
7:15	AIRA FITBOXING	45'	CICLO	RAFI/ANTONIO P
8:00	PILATES	45'	5	ROSA/MARÍA JOSE
8:30	AQUAFITNESS	45'	V5	LAURA
9:00	CICLO VIRTUAL	45'	CICLO	TV
9:00	SENIOR	45'	6	ROSA/MARÍA JOSE
9:15	ACO. FISICO	45'	DANCE	ROSA/PEDRO
9:15	ESCUELA DE ESPALDA	45'	5	ANTONIO EMILIO
9:30	AQUA STEP	45'	V3	JESUS
9:30	ZUMBA	45'	2	SANDRA
10:00	CICLO	45'	CICLO	RAFA/PEDRO
10:15	TAICHI	45'	5	ANTONIO EMILIO
10:15	BODYPUMP	60'	DANCE	CRISTINA
10:30	PILATES	45'	6	MARÍA JOSÉ/ROSA
10:30	AQUAFITNESS	45'	V5	JESUS
11:00	FULL BODY ROUTINE	55'	2	RAFI/ANTONIO P
14:00	CICLO VIRTUAL	45'	CICLO	TV
16:00	CICLO VIRTUAL	45'	CICLO	TV
17:00	PILATES	45'	6	PEDRO MARQUINA / MARIA JOSE
18:00	BODYCOMBAT	60'	DANCE	ANTONIO/RAFI
18:30	FULL BODY ROUTINE	55'	2	VIRGINIA
19:00	BODYPUMP	60'	DANCE	PEDRO MARQUINA/ANTONIO P
19:15	AQUAFITNESS V5	45'	V5	CRISTOBAL
20:00	CICLO	45'	CICLO	RAFA/PEDRO

SÁBADO

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	SALA	TÉCNICO
9:30	CICLO VIRTUAL	45'	CICLO	TV
10:00	BODYPUMP	60'	DANCE	LIDIA
11:00	CICLO	45'	CICLO	RAFA
12:00	PILATES	45'	6	RAFA

DOMINGO

HORA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	SALA	TÉCNICO
10:00	FULL BODY ROUTINE	60'	DANCE	ALBERTO R
11:00	CICLO	45'	CICLO	ALBERTO R
12:00	GLUTEBUM	45'	2	ALBERTO R

HORARIO SALA FITNESS

LUNES A VIERNES DE 07:00H A 22:30H
SABADOS DE 08:00H A 20:30H

DOMINGOS Y FESTIVOS DE 08:00H A 13:30H

TODAS LAS ACTIVIDADES SE IMPARTIRAN SIEMPRE QUE HAYA UN MINIMO DE UNA PERSONA