



- La duración de las clases es de 50 minutos, excepto GAP, CICLO, AQUAFITNESS Y AQUADYNAMIC que tienen una duración de 45 minutos.
- ABDOMEN, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, ESTIRAMIENTOS, así como las actividades EXPRESS y BASIC tienen una duración de 30 minutos.
- Las actividades BASIC son de iniciación, enseñanza de técnica y otros aspectos de forma moderada para iniciarse en las actividades dirigidas o perfeccionar técnica en algunas de ellas.
- Las actividades EXPRESS son el formato reducido 30' con la misma intensidad que las del formato 50'.
- JUEGOS PREDEPORTIVOS Y PSICOMOTRICIDAD son para niños de 4 a 7 años.
- MULTIDEPORTE de 8 a 11 años se realiza martes y jueves 17:30. KID RUNNERS también es una actividad de 8 a 11 años.
- MULTIDEPORTE de +12 años se realiza los martes, miércoles y jueves a las 18:30.
- Estos horarios pueden verse modificados a juicio de la dirección del centro y serán notificados con suficiente antelación.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:15							
08:30	★ CICLO INDOOR SC	★ BODY PUMP 30 S2	★ PILATES S2	★ COMBINADA S2	★ CICLO INDOOR SC		
08:45	★ AQUAFITNESS PI	★ AQUADINAMIC PI	★ AQUAFITNESS PI			★ AQUADINAMIC PI	
09:00	★ E. FUNCIONAL ZM	★ ESTIRAMIENTOS S1					
09:15	★ FITNESS S1	★ CICLO INDOOR SC	★ SH'BAM S2	★ PILATES S1	★ YOGA S1		
09:15		★ FORUS RUNNERS INICIACIÓN AL					
09:30					★ CICLO INDOOR SC		
09:30	★ SH'BAM S2	★ BODY COMBAT S2	★ GAP S1	★ CICLO INDOOR SC	★ BODY PUMP S2	★ CICLO INDOOR SC	★ AQUAFITNESS PI
09:45	★ CICLO INDOOR SC	★ BODY BALANCE S1	★ CICLO INDOOR SC	★ BODY PUMP BASIC S2			
10:15	★ PILATES S1	★ CICLO INDOOR SC	★ EN FORMA S2	★ BODY COMBAT S2	★ ABDOMINALES S1		
10:15				★ AQUAFITNESS PI			
10:30	★ BODY PUMP S2	★ PILATES BASIC S2	★ BODY COMBAT BASIC S1	★ GAP S1	★ BODY COMBAT S2	★ SH'BAM S2	★ BODY PUMP S2
10:30					★ AQUADINAMIC PI		★ ACTIVIDAD FAMILIAR AL
10:30							★ CICLO INDOOR SC
10:45			★ AQUAFITNESS PI				
10:45		★ COMBINADA S1	★ CICLO INDOOR SC		★ BODY BALANCE S1	★ BODY BALANCE S1	
11:00	★ AQUAFITNESS PI	★ SH'BAM S2	★ MAYORES S1				
11:15	★ MAYORES S1	★ AQUADINAMIC PI	★ ZUMBA S2	★ AQUADINAMIC PI			
11:15				★ ABDOMINALES S2			
11:30	★ ABDOMINALES S2			★ BODY BALANCE S1	★ MAYORES S2	★ COMBAT-PUMP S2	★ BODY COMBAT S2
11:45			★ AQUADINAMIC PI	★ ZUMBA S2	★ AQUAFITNESS PI		★ CICLO INDOOR SC
11:45					★ SH'BAM S1		
12:00	★ BODY COMBAT S2						
12:00	★ AQUADINAMIC PI	★ BODY PUMP S2	★ COMBINADA S1				
12:15	★ CICLO INDOOR SC	★ AQUAFITNESS PI		★ CICLO INDOOR SC			
12:30					★ CICLO INDOOR SC	★ ZUMBA S2	
12:45				★ AQUAFITNESS PI			
14:30	★ COMBINADA S2	★ CICLO INDOOR SC	★ BODY COMBAT 30 S2	★ CICLO INDOOR SC	★ ZUMBA S2		
15:00			★ ABDOMINALES S2				
15:30	★ CICLO INDOOR SC	★ PUMP-BALANCE S2	★ CICLO INDOOR SC	★ BODY COMBAT S2	★ CICLO INDOOR 30 SC		
16:00					★ ABDOMINALES S2		
16:30	★ BODY PUMP 30 S2	★ BODY COMBAT 30 S2		★ CICLO INDOOR 30 SC			
16:45			★ ABDOMINALES S2		★ E. FUNCIONAL ZM		
17:00	★ BODY BALANCE S2						
17:15	★ GAP S1	★ COMBINADA S2	★ BODY COMBAT S2	★ CICLO INDOOR SC			
17:30		★ ZUMBA +12 S1					
17:30	★ JUEGOS PREDEPORTIVOS AL	★ MULTIDEPORTE AL	★ PSICOMOTRICIDAD AL	★ ZUMBA +12 S1	★ JUEGOS PREDEPORTIVOS AL		
17:30	★ CICLO INDOOR SC	★ CICLO INDOOR SC	★ ZUMBA S1	★ MULTIDEPORTE AL	★ CICLO INDOOR SC		
17:45			★ CICLO INDOOR SC	★ BODY PUMP S2	★ ZUMBA S2		
18:00	★ ZUMBA S2				★ PILATES S1		
18:15	★ BODY COMBAT S1	★ SH'BAM S2	★ FITNESS S2	★ AQUADINAMIC PI			
18:30	★ CICLO INDOOR SC	★ PILATES S1	★ BODY BALANCE S1	★ YOGA S1	★ FORUS RUNNERS KIDS AL		
18:30	★ FORUS RUNNERS KIDS AL	★ MULTIDEPORTE AL	★ MULTIDEPORTE AL	★ MULTIDEPORTE AL			
18:45		★ CICLO INDOOR SC	★ CICLO INDOOR SC	★ COMBINADA S2	★ EN FORMA S2		
19:00	★ AQUAFITNESS PI				★ CICLO INDOOR SC		
19:00	★ BODY PUMP S2		★ E. FUNCIONAL ZM	★ CICLO INDOOR SC	★ BODY BALANCE S1		
19:15	★ PILATES S1	★ EN FORMA S2	★ YOGA S2				
19:30	★ E. FUNCIONAL ZM	★ AQUADINAMIC PI	★ AQUAFITNESS PI	★ BODY COMBAT S1			
19:30		★ ABDOMINALES S1	★ GAP S1				
19:45	★ CICLO INDOOR SC	★ CICLO INDOOR BASIC SC		★ ZUMBA S2	★ ABDOMINALES S2		
20:00	★ COMBINADA S2	★ BODY BALANCE S1		★ CICLO INDOOR SC	★ CICLO INDOOR SC		
20:15	★ ZUMBA S1						
20:15	★ ESTIRAMIENTOS ZM	★ BODY COMBAT S2	★ BODY PUMP S2		★ BODY COMBAT S2		
20:30		★ CLUB DEL NADADOR PI	★ COMBINADA S1	★ FORUS RUNNERS INICIACIÓN AL			
20:45	★ FORUS RUNNERS AL		★ CICLO INDOOR SC	★ CLUB DEL NADADOR PI			
20:45	★ CICLO INDOOR SC		★ FORUS RUNNERS AVANZADO AL				
21:00	★ FITNESS S2	★ ZUMBA S1		★ BODY BALANCE S2			
21:00		★ CICLO INDOOR SC					
21:15		★ BODY PUMP S2	★ ZUMBA S2				

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa