

Horario de actividades

LUNES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Aquagym
09:30	Step
10:15	Zumba
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	Ciclo bike control
14:30	Ciclo bike control
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo bike control
18:00	Stretching (30')
18:30	Pilates (*)
19:00	Espalda sana (30')
19:15	Core (15')
19:30	Ciclo
19:30	La Comba
19:30	Tono
20:00	Entrenamiento Funcional
20:15	Zumba
20:30	Ciclo
20:30	Pilates (*)
21:00	Cross Training
21:00	Abdominales (15')
21:30	Combat
21:30	Ciclo

MARTES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Iniciación al Pilates
10:15	Espagym
11:00	Tono (30')
11:00	Ciclo bike control
11:30	Espalda sana (30')
13:15	Ciclo bike control
15:15	Ciclo bike control
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo bike control
18:30	Espagym
19:15	Abdominales (15')
19:30	Ciclo
19:30	Zumba
20:00	Cross Training
20:15	Espalda sana (30')
20:15	Ciclo bike control
20:45	Pump
20:45	Club Running
21:00	Entrenamiento Funcional
21:30	Ciclo
21:30	Core (15')
21:30	Combat

MIÉRCOLES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Aquagym
09:30	Step
10:15	Zumba
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	Ciclo bike control
14:30	Ciclo bike control
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo bike control
18:00	Stretching (30')
18:30	Pilates (*)
19:00	Espalda sana (30')
19:15	Core (15')
19:30	Ciclo
19:30	La Comba
19:30	Tono
20:00	Entrenamiento Funcional
20:15	Zumba
20:30	Ciclo
20:30	Pilates (*)
21:00	Cross Training
21:00	Abdominales (15')
21:30	Combat
21:30	Ciclo

JUEVES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Iniciación al Pilates
10:15	Espagym
11:00	Tono (30')
11:00	Ciclo bike control
11:30	Espalda sana (30')
13:15	Ciclo bike control
15:15	Ciclo bike control
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo bike control
18:30	Espagym
19:15	Abdominales (15')
19:30	Ciclo
19:30	Zumba
20:00	Cross Training
20:15	Espalda sana (30')
20:15	Ciclo bike control
20:45	Pump
20:45	Club Running
21:00	Entrenamiento Funcional
21:30	Ciclo
21:30	Core (15')
21:30	Combat

VIERNES	
08:15	Ciclo bike control
09:00	Aquagym
10:15	Aerobic
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Stretching (30')
13:30	Ciclo bike control
14:30	Ciclo bike control
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo bike control
19:00	Stretching (30')
19:30	Espalda sana (30')
20:00	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo

SÁBADOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
CONTINUO	Ciclo bike control	TODOS
DOMINGOS		
CONTINUO	Ciclo bike control	TODOS

TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

(*)Disponemos además de grupos reducidos con precio económico de Pilates, Yoga y Escuela de Natación. Consultáanos.
Entrenamientos Personales: Electroestimulación, Recuperación Funcional, Hipopresivos, Pruebas físicas
Clases de ciclo virtual *bikeControl Melcior Mauri* todo el día. Solicita tu clase en la sala fitness.



Este horario podrá verse modificado cada mes en función de la asistencia de cada actividad - DESCÁRGALO EN ESPAGAT.COM/HORARIO



Horario de actividades

LUNES	
10:00	Adultos
10:45	Adultos
12:15	Adultos
13:00	Adultos
16:30	Escuela bebés (3-20 meses)
17:15	Escuela bebés (21 meses-3 años)
18:00	Escuela Niños (3-5)
18:45	Escuela Niños (6-9)
19:30	Escuela Niños (9-adultos)
20:15	Adultos
21:00	Adultos

MARTES	
10:00	Adultos
10:45	Adultos
11:30	Adultos
12:15	Adultos
13:00	Adultos
16:30	Escuela bebés (3-20 meses)
17:15	Escuela bebés (21 meses-3 años)
18:00	Escuela Niños (3-5)
18:45	Escuela Niños (6-9)
19:30	Escuela Niños (9-adultos)
20:15	Adultos
21:00	Adultos

MIÉRCOLES	
10:00	Adultos
10:45	Adultos
12:15	Adultos
13:00	Adultos
16:30	Escuela Natación
17:15	Escuela bebés (21 meses-3 años)
18:00	Escuela Niños (3-5)
18:45	Escuela Niños (6-9)
19:30	Escuela bebés (21 meses-3 años)
20:15	Adultos
21:00	Adultos

JUEVES	
10:00	Adultos
10:45	Adultos
11:30	Adultos
12:15	Adultos
13:00	Adultos
16:30	Escuela bebés (3-20 meses)
17:15	Escuela bebés (21 meses-3 años)
18:00	Escuela Niños (3-5)
18:45	Escuela Niños (6-9)
19:30	Escuela Niños (9-adultos)
20:15	Adultos
21:00	Adultos

VIERNES	
10:00	Adultos
10:45	Adultos
12:15	Adultos
13:00	Adultos
16:30	Escuela bebés (3-20 meses)
17:15	Escuela bebés (21 meses-3 años)
18:00	Escuela Niños (3-5)
18:45	Escuela Niños (6-9)
19:30	Escuela Niños (9-adultos)
20:15	Adultos
21:00	Adultos

SÁBADO	
10:00	Escuela Niños (6-9)
10:45	Escuela Niños (3-5)
11:30	Escuela bebés (21 meses-3 años)
12:15	Escuela bebés (3-20 meses)

IMPORTANTE: para nadar por libre los fines de semana la piscina solo estará disponible previa reserva. Infórmate en recepción.

Piscina - Nadar por libre									
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta
8:00	9:00	8:00	10:00	8:00	9:00	8:00	10:00	8:00	9:00
13:45	16:30	13:45	16:30	13:45	16:30	13:45	16:30	13:45	16:30
21:45	22:40	21:45	22:40	21:00	22:40	21:45	22:40	21:00	22:40