

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
18:15	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	Pmp
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	Kombate
20:45	Club Running
21:00	Entrenamiento Funcional
21:30	Pmp
21:30	Ciclo
21:30	Core (15')

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
18:15	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	Kombate
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	Pmp
20:45	Club Running
21:00	Entrenamiento Funcional
21:30	Ciclo
21:30	Core (15')
21:30	Kombate

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, Pruebas físicas.
Clases de ciclo virtual 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](https://www.espagat.com/horario)



Horario de actividades

LUNES	
10:00	Adultos
10:45	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
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
15:45	Escuela Natación
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
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
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
12:15	16:30	12:15	16:30	12:15	15:45	12:15	16:30	12:15	16:30
21:45	22:40	21:45	22:40	21:00	22:40	21:45	22:40	21:00	22:40

