

Horario de actividades

LUNES	
08:15	BestCycling virtual
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	BestCycling virtual
14:30	BestCycling virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	BestCycling virtual
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 (*)
20:45	Abdominales (15')
21:00	Cross Training
21:00	Body Pump
21:30	Ciclo

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

MIÉRCOLES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
09:30	Danza del Vientre
10:15	Zumba
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	BestCycling virtual
14:30	BestCycling virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	BestCycling virtual
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 (*)
20:45	Abdominales (15')
21:00	Cross Training
21:00	Body Combat
21:30	Ciclo

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

VIERNES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:15	Aerobic
10:15	Ciclo
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Stretching (30')
13:30	BestCycling virtual
14:30	BestCycling virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	BestCycling virtual
19:00	Stretching (30')
19:30	Espalda sana (30')
19:30	BestCycling virtual
20:00	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo
21:30	BestCycling virtual

SÁBADOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:45	Espalda Sana (30')	TODOS
19:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
CONTINUO	BestCycling virtual	TODOS

DOMINGOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:45	Espalda Sana (30')	TODOS
CONTINUO	BestCycling virtual	TODOS

(*) Disponemos además de grupos reducidos de Pilates, Yoga y Escuela de Natación. ¡Precios estupendos!
Entrenamientos Personales: Electroestimulación, Recuperación Funcional, Pruebas físicas.
Clases de ciclo indoor virtual con Bestcycling todo el día. Solicita tu clase en la sala fitness.

TIPO ACTIVIDAD	
Aqua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

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

