

# Horario de actividades

LUNES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:00	Zumba
10:15	Ciclo Indoor Stage
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	BestCycling virtual
19:30	Tono
20:15	Cross Training
20:15	Zumba
20:30	Ciclo Indoor Stage
20:30	Pilates (*)
20:45	Abdominales (15')
21:00	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

MARTES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Espagym
10:45	Body Pump (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')
19:15	Zumba
19:30	Ciclo Indoor Stages
19:45	Pilates (*)
20:00	Entrenamiento Funcional
20:00	Espalda sana (30')
20:30	Body Combat
21:15	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

MIÉRCOLES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:00	Zumba
10:15	Ciclo Indoor Stage
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	BestCycling virtual
19:30	Tono
20:15	Cross Training
20:15	Zumba
20:30	Ciclo Indoor Stage
20:30	Pilates (*)
20:45	Abdominales (15')
21:00	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

JUEVES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Espagym
10:45	Body Pump (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')
19:15	Zumba
19:30	Ciclo Indoor Stages
19:45	Pilates (*)
20:00	Entrenamiento Funcional
20:00	Espalda sana (30')
20:30	Body Combat
21:15	Body Pump
21:15	BestCycling virtual

VIERNES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:00	Aerobic
10:15	Ciclo Indoor Stage
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 Indoor Stage
21:15	BestCycling virtual

SÁBADOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:30	Abdominales (15')	TODOS
12:00	Espalda Sana (30')	TODOS
CONTINUO	BestCycling virtual	TODOS

TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

(\*) Disponemos además de grupos reducidos con precios muy atractivos de Pilates, Yoga y Escuela de Natación. Consúltanos.  
 Entrenamientos Personales: Electroestimulación, Entrenamiento en pareja, Recuperación Funcional, Pruebas físicas.  
 Clases de ciclo indoor virtual todo el día con Bestcycling. Solicita tu clase en la sala fitness.

# Horario de actividades

LUNES	
10:00	Adultos
10:45	Adultos
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
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
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
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
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

**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	17:15	12:15	17:15	12:15	17:15	13:00	17:15	12:15	17:15
21:00	22:00	21:00	22:00	21:00	22:00	21:00	22:00	21:00	22:00
SÁBADOS									
desde	hasta								
9:30	13:00								



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)

