

# Horario de actividades

LUNES	
08:15	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym
09:30	Step
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	Ciclo Indoor Virtual
14:30	Ciclo Indoor Virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo Indoor Virtual
18:30	Stretching (30')
18:30	Pilates (*)
19:00	Espalda sana (30')
19:15	Core (15')
19:15	Boxing
19:30	Yoga (*)
19:30	Ciclo Indoor
19:30	Tono
20:00	Entrenamiento Funcional
20:15	Zumba
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Pilates (*)
20:45	Abdominales (15')
21:00	Cross Training
21:00	Body Pump
21:30	Ciclo Indoor

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

MIÉRCOLES	
08:15	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym
09:30	Aerobic
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	Ciclo Indoor Virtual
14:30	Ciclo Indoor Virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo Indoor Virtual
18:30	Stretching (30')
18:30	Pilates (*)
19:00	Espalda sana (30')
19:15	Core (15')
19:15	Boxing
19:30	Yoga (*)
19:30	Ciclo Indoor
19:30	Tono
20:00	Entrenamiento Funcional
20:15	Zumba
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Pilates (*)
20:45	Abdominales (15')
21:00	Cross Training
21:00	Body Combat
21:30	Ciclo Indoor

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

VIERNES	
08:15	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Stretching (30')
13:30	Ciclo Indoor Virtual
14:30	Ciclo Indoor Virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo Indoor Virtual
19:00	Stretching (30')
19:30	Espalda sana (30')
19:30	Ciclo Indoor Virtual
20:00	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo Indoor
21:00	Yoga (*)
21:30	Ciclo Indoor Virtual

SÁBADOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:30	Abdominales (15')	TODOS
12:00	Espalda Sana (30')	TODOS
19:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
19:30	Abdominales (15')	TODOS
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual	TODOS
DOMINGOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:30	Abdominales (15')	TODOS
12:00	Espalda Sana (30')	TODOS
CONTINUO	Ciclo Indoor Virtual	TODOS

(\*) 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.

TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

# 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

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

MIÉRCOLES	
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

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

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	16:30	13:00	16:30	12:15	16:30
21:00	22:40	21:45	22:40	21:00	22:40	21:45	22:40	21:00	22:40



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)

