

Horario de actividades

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

MARTES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Pilates (*)
10:00	Espagym
11:00	Yoga (*)
10:45	Body Pump
11:00	BestCycling virtual
11:30	Espalda sana
13:15	BestCycling virtual
15:15	BestCycling virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	BestCycling virtual
18:30	Espagym
18:30	Yoga (*)
19:15	Abdominales (15')
19:30	Ciclo Indoor Stages
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	Yoga (*)
21:00	Entrenamiento Funcional
21:15	Ciclo Indoor Stages
21:30	Body Pump
21:30	Core (15')

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

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

VIERNES	
08:15	BestCycling virtual
09:00	Aquagym
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor Stages
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 Stages
21:00	Yoga (*)
21:30	BestCycling 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	BestCycling virtual	TODOS
DOMINGOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:30	Abdominales (15')	TODOS
12:00	Espalda Sana (30')	TODOS
CONTINUO	BestCycling 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)





Estos son los días festivos en los que permaneceremos cerrados.

Diciembre

jueves 6 - cerrado

sábado 8 - cerrado

lunes 24 - abierto hasta las 14:00 hrs.

martes 25 - cerrado

lunes 31 - abierto hasta las 14:00 hrs.

Enero

martes, 1 - cerrado

domingo, 6 - cerrado

DICIEMBRE 2018 CICLO INDOOR

CALENDARIO MENSUAL CON EL TIPO DE CLASE QUE SE IMPARTIRÁ A LO LARGO DEL MES DE DICIEMBRE EN LAS CLASES PRESENCIALES DE CICLO INDOOR. *Actualizado mensualmente.

	LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
	31					1	2
10:15	LIBRE						
19:30							
20:30							
21:15							
21:30							
	3	4	5	6	7	8	9
10:15	LIBRE	-----	CONTINUA		INTERVAL		
19:30	INTERVAL	CONTINUA	LIBRE		-----		
20:30	INTERVAL	-----	LIBRE		LIBRE		
21:15	-----	CONTINUA	-----		-----		
21:30	LIBRE	-----	INTERVAL		-----		
	10	11	12	13	14	15	16
10:15	LIBRE	-----	CONTINUA	-----	INTERVAL		
19:30	INTERVAL	CONTINUA	LIBRE	INTERVAL	-----		
20:30	INTERVAL	-----	LIBRE	-----	LIBRE		
21:15	-----	CONTINUA	-----	LIBRE	-----		
21:30	LIBRE	-----	INTERVAL	-----	-----		
	17	18	19	20	21	22	23
10:15	LIBRE	-----	CONTINUA	-----	INTERVAL		
19:30	INTERVAL	CONTINUA	LIBRE	INTERVAL	-----		
20:30	INTERVAL	-----	LIBRE	-----	LIBRE		
21:15	-----	CONTINUA	-----	LIBRE	-----		
21:30	LIBRE	-----	INTERVAL	-----	-----		
	24	25	26	27	28	29	30
10:15	LIBRE		CONTINUA	-----	INTERVAL		
19:30			LIBRE	INTERVAL	-----		
20:30			LIBRE	-----	LIBRE		
21:15			-----	LIBRE	-----		
21:30			INTERVAL	-----	-----		