

# Horario de actividades

LUNES	
08:15	Ciclo Indor Virtual
09:00	Aquagym
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
13:30	Ciclo Indor Virtual
14:30	Ciclo Indor Virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Stretching (30')
18:30	Pilates (*)
19:00	Espalda sana (30')
19:15	Core (15')
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 Indor Virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Pilates (*)
10:00	Espagym
10:45	Body Pump
11:00	Ciclo Indor Virtual
11:30	Espalda sana
13:15	Ciclo Indor Virtual
15:15	Ciclo Indor Virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo Indor 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 Indor Virtual
20:45	Body Combat
21:00	Yoga (*)
21:00	Entrenamiento Funcional
21:15	Ciclo Indoor
21:30	Body Pump
21:30	Core (15')

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

VIERNES	
08:15	Ciclo Indor 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 Indor Virtual
14:30	Ciclo Indor Virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo Indor Virtual
19:00	Stretching (30')
19:30	Espalda sana (30')
19:30	Ciclo Indor Virtual
20:00	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo Indoor
21:00	Yoga (*)
21:30	Ciclo Indor 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 Indor Virtual	TODOS
DOMINGOS		
11:00	Entrenamiento Funcional	TODOS
11:30	Abdominales (15')	TODOS
12:00	Espalda Sana (30')	TODOS
CONTINUO	Ciclo Indor 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
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)



# PLANIFICACIÓN CICLO INDOOR ENERO - MARZO 2019

	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D									
<b>ENERO</b>	/ / / / / / /							7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	/ / / / / / /											
8:30								VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI								
9:45													VI						VI						VI																			
10:15								CAB	VI	TEST	VI	FLK		MNT	VI	FLK	VI	CAB		VI	LIB	VI	CAA	VI	MNT		VI	IE	VI	LIB	VI													
12:15								VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI														
14:15								VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
15:30								VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
17:15								VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
19:30								TEST	TEST	FLK	CAB	VI	VI	CAA	FLK	LIB	MNT	VI	VI	FLK	CAA	CAA	MNT	VI	VI	LIB	IE	IE	CAA															
20:30								FLK	VI	TEST	VI	TEST		LIB	VI	MNT	VI	LIB		CAA	VI	FLK	VI	CAA		IE	VI	LIB	VI															
21:15									CAB		TEST	VI			CAA		CAB	VI			MNT		CAB	VI			CAA		IE															
21:30								CAB		TEST				FLK		CAA					MNT		CAA				IE		LIB															
<b>FEBRERO</b>	/ / / / / / /							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	/ / / / / / /								
8:30					VI			VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI								
9:45						VI							VI						VI						VI																			
10:15					FLK		VI	ii	VI	TEST	VI	FLK		ii	VI	FLK	VI	LIB		VI	MNT	VI	MNT	VI	C!!		VI	CAB	VI	MNT	VI													
12:15					VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI														
14:15					VI			VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
15:30					VI			VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
17:15					VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
19:30					VI	VI		TEST	TEST	ii	IE	VI	VI	MNT	MNT	IE	IE	VI	VI	C!!	C!!	FLK	MNT	VI	VI	IE	CAB	CAB	IE															
20:30					IE			ii	VI	TEST	VI	TEST		MNT	VI	IE	VI	ii		FLK	VI	C!!	VI	FLK		CAB	VI	IE	VI															
21:15					VI				CAB		TEST	VI			IE		MNT	VI			MNT		C!!	VI			MNT		CAB															
21:30								ii		TEST				IE		MNT				C!!		FLK					CAA		CAB															
<b>MARZO</b>	/ / / / / / /							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
8:30					VI			VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI								
9:45						VI							VI						VI						VI																			
10:15					ii		VI	FLK	VI	TEST	VI	IE		MNT	VI	C!!	VI	LIB		VI	ii	VI	IE	VI	LIB		VI	C!!	VI	IE	VI	C!!	VI	C!!	VI	C!!	VI							
12:15					VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI														
14:15					VI			VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
15:30					VI			VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
17:15					VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI		VI	VI	VI	VI	VI														
19:30					VI	VI		TEST	TEST	CAA	IE	VI	VI	C!!	C!!	LIB	LIB	VI	VI	FLK	ii	ii	IE	VI	VI	C!!	C!!	ii	ii	VI	VI													
20:30					CAB			CAA	VI	TEST	VI	TEST		LIB	VI	C!!	VI	LIB		ii	VI	FLK	VI	FLK		ii	VI	C!!	VI	ii														
21:15					VI				ii		TEST	VI			LIB		C!!	VI			IE		ii	VI			ii		C!!	VI														
21:30								ii		TEST				C!!		LIB				ii		FLK					C!!		ii															

## TIPOS DE SESIONES



**SESIÓN LIBRE/TEST**

Sesión sin emparejar o TEST



**Aeróbica Baja (CAB)**

Intensidad MEDIA (60-80%FTP)



**Aeróbica Alta (CAA)**

Intensidad MEDIA-ALTA (70-90%FTP)



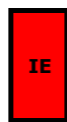
**Fartlek (FLK)**

Cambios de intensidad ALTA - BAJA



**Montaña (MNT)**

Intensidad MEDIA - ALTA (75-100% FT)



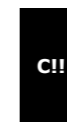
**Interválica Extensiva (IE)**

Intensidad alterna ALTA - BAJA



**Interválica Intensiva (II)**

Intensidad alterna MUY ALTA - BAJA



**Competición (C!!)**

Intensidad ALTA sostenida