

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
13:00	Boxing (*)
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
21:45	Kickboxing (*)

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
13:00	Boxing (*)
13:15	Ciclo Indor Virtual
15:15	Ciclo Indor Virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Espagym
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')
21:45	Kickboxing (*)

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
13:00	Boxing (*)
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
21:45	Kickboxing (*)

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
13:00	Boxing (*)
13:15	Ciclo Indor Virtual
15:15	Ciclo Indor Virtual
15:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Espagym
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')
21:45	Kickboxing (*)

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')
13:00	Boxing (*)
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
21:45	Kickboxing (*)

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

(*) Disponemos además de grupos reducidos con precios muy atractivos de, Boxing, Kickboxing, 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 Aplifit. Solicita tu clase en la sala fitness.

TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

Horario de actividades en el agua

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)

