

Horario de actividades

LUNES	
07:30	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
11:30	Ciclo Indoor Virtual
13:00	Boxing (*)
13:15	Ciclo Indoor Virtual
14:15	Ciclo Indoor Virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo Indoor Virtual
18:30	Stretching (30')
19:00	Espalda sana (30')
19:30	Tono (30')
20:00	Cross Training
20:15	Zumba
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Abdominales (15')
21:00	Body Pump
21:00	Kickboxing (*)

MARTES	
07:30	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Ciclo Indoor Virtual
10:00	Espagym (30')
10:45	Body Pump
11:00	Ciclo Indoor Virtual
11:30	Espalda sana (30')
13:00	Boxing (*)
14:15	Ciclo Indoor Virtual
15:15	Ciclo Indoor Virtual
15:30	Abdominales (15')
17:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo Indoor Virtual
18:30	Espagym (30')
19:00	Zumba
19:15	Abdominales (15')
19:30	Ciclo Indoor
19:45	Pilates
20:00	Espalda sana (30')
20:15	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo Indoor Virtual
20:45	Body Combat
20:45	Yoga (*)
21:00	Kickboxing (*)

MIÉRCOLES	
07:30	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Entrenamiento Funcional
11:30	Ciclo Indoor Virtual
13:00	Boxing (*)
13:15	Ciclo Indoor Virtual
14:15	Ciclo Indoor Virtual
15:30	Entrenamiento Funcional
18:00	Ciclo Indoor Virtual
18:30	Stretching (30')
19:00	Espalda sana (30')
19:30	Tono (30')
20:00	Cross Training
20:15	Zumba
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Abdominales (15')
21:00	Body Pump
21:00	Kickboxing (*)

JUEVES	
07:30	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Ciclo Indoor Virtual
10:00	Espagym (30')
10:45	Body Pump
11:00	Ciclo Indoor Virtual
11:30	Espalda sana (30')
13:00	Boxing (*)
14:15	Ciclo Indoor Virtual
15:15	Ciclo Indoor Virtual
15:30	Abdominales (15')
17:30	Abdominales (15')
18:00	Ciclo Indoor Virtual
18:30	Espagym (30')
19:00	Zumba
19:15	Abdominales (15')
19:30	Ciclo Indoor
19:45	Pilates
20:00	Espalda sana (30')
20:15	Entrenamiento Funcional
20:30	Ciclo Indoor Virtual
20:45	Body Combat
20:45	Yoga (*)
21:00	Kickboxing (*)

VIERNES	
07:30	Ciclo Indoor Virtual
09:00	Aquagym
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:00	Abdominales (15')
11:30	Aquagym
11:30	Stretching (30')
13:00	Boxing (*)
13:15	Ciclo Indoor Virtual
14:15	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	Kickboxing (*)

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

TIPO ACTIVIDAD	
Agua	
Cuerpo	
Spinner	
Zen	

(*) 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.

Horario de actividades

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
10:00	Adultos	17:15	Escuela Niños	10:00	Adultos	10:00	Adultos	10:00	Adultos
10:45	Adultos	18:00	Escuela niños	10:45	Adultos	10:45	Adultos	10:45	Adultos
17:15	Escuela bebés	18:45	Escuela niños	17:15	Escuela bebés	11:30	Escuela Niños Convenios	17:15	Escuela bebés
18:00	Escuela Niños	19:30	Escuela bebés	18:00	Escuela niños	16:30	Escuela Niños Convenios	18:00	Escuela niños
18:45	Escuela Niños	20:15	Adultos	18:45	Escuela niños	17:15	Escuela Niños	18:45	Escuela niños
19:30	Adultos			19:30	Adultos	18:00	Escuela Niños	19:30	Adultos
20:15	Adultos			20:15	Adultos	18:45	Escuela niños	20:15	Adultos
						19:30	Escuela bebés		
						20:15	Adultos		

IMPORTANTE: para nadar por libre los fines de semana la piscina solo estará disponible previa reserva. Infórmate en recepción. ㄹecpción.

- Nadar por libre									
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta	desde	hasta
8:00	9:00	8:00	17:15	8:00	9:00	8:00	10:00	8:00	9:00
11:30	17:15	21:00	22:00	11:30	17:15	12:15	16:30	11:30	17:15
21:00	22:00			21:00	22:00	21:00	22:00	21:00	22:00
								SÁBADOS	
								10:00	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)