

Horario de actividades

LUNES	
07:30	Ciclo Indor Virtual
08:00	Abdominales 15'
09:00	Aquagym
09:30	Hipopresivos 30'
10:00	Abdominales 15'
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:15	Funcional 30'
11:30	Aquagym
12:30	Boxing (*)
13:30	Ciclo Indor Virtual
14:30	Ciclo Indor Virtual
15:30	Funcional 30'
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Stretching 30'
18:30	Pilates (*)
18:30	Boxing (*)
19:00	Espalda sana 30'
19:15	Core 15'
19:30	Ciclo Indoor
19:45	Glute Power 30'
20:15	Zumba
20:30	Funcional 30'
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Pilates (*)
21:00	Body Pump
21:00	Core 15'
21:15	Cross Training
21:45	Boxing (*)

MARTES	
07:30	Ciclo Indor Virtual
07:45	Funcional 30'
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Espagym 30'
10:15	Ciclo Indoor
10:30	Espalda sana 30'
11:00	Body Pump
12:30	Boxing (*)
13:15	Ciclo Indor Virtual
15:15	Ciclo Indor Virtual
15:30	Abdominales 15'
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Tono 30'
18:30	Boxing (*)
19:00	Zumba
19:00	Hipopresivos (sala zen)
19:15	Core 15'
19:30	Ciclo Indoor
19:45	Pilates (*)
19:45	Espalda sana 30'
20:15	Cross Training
20:15	Body Pump
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Yoga (*)
21:00	Body Combat
21:00	Core 15'
21:15	Funcional 30'
21:45	Boxing (*)

MIÉRCOLES	
07:30	Ciclo Indor Virtual
08:00	Abdominales 15'
09:00	Aquagym
09:30	Hipopresivos 30'
10:00	Abdominales 15'
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:15	Funcional 30'
11:30	Aquagym
12:30	Boxing (*)
13:30	Ciclo Indor Virtual
14:30	Ciclo Indor Virtual
15:30	Funcional 30'
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Stretching 30'
18:30	Pilates (*)
18:30	Boxing (*)
19:00	Espalda sana 30'
19:15	Core 15'
19:30	Ciclo Indoor
19:45	Glute Power 30'
20:15	Zumba
20:30	Funcional 30'
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Pilates (*)
21:00	Core 15'
21:00	Body Pump
21:15	Cross Training
21:45	Boxing (*)

JUEVES	
07:30	Ciclo Indor Virtual
07:45	Funcional 30'
09:00	Iniciación al Pilates
10:00	Espagym 30'
10:15	Ciclo Indoor
10:30	Espalda sana 30'
11:00	Body Pump
12:30	Boxing (*)
13:15	Ciclo Indor Virtual
15:15	Ciclo Indor Virtual
15:30	Abdominales 15'
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Tono 30'
18:30	Boxing (*)
19:00	Zumba
19:00	Hipopresivos (sala zen)
19:15	Core 15'
19:30	Ciclo Indoor
19:45	Espalda sana 30'
20:15	Cross Training
20:15	Body Pump
20:30	Ciclo Indoor
20:45	Yoga (*)
21:00	Body Combat
21:00	Core 15'
21:15	Funcional 30'
21:45	Boxing (*)

VIERNES	
07:30	Ciclo Indor Virtual
08:00	Abdominales 15'
09:00	Aquagym
10:00	Abdominales 15'
10:15	Zumba
10:15	Ciclo Indoor
11:15	Funcional 30'
11:30	Aquagym
11:45	Stretching 30'
12:30	Boxing (*)
13:30	Ciclo Indor Virtual
14:30	Ciclo Indor Virtual
15:30	Abdominales 15'
18:00	Ciclo Indor Virtual
18:30	Boxing (*)
19:00	Stretching 30'
19:30	Espalda sana 30'
20:00	Funcional 30'
20:30	Ciclo Indoor
21:30	Ciclo Indor Virtual
21:45	Boxing (*)

SÁBADOS	
11:00	Funcional 30'
11:30	Core 15'
12:00	Espalda Sana 30'
19:00	Funcional 30'
19:30	Core 15'
CONTINUO	Ciclo Indor Virtual

DOMINGOS	
11:00	Funcional 30'
11:30	Core 15'
12:00	Espalda Sana (30')
CONTINUO	Ciclo Indor Virtual

(*) 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

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	12:15	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

OCTUBRE - DICIEMBRE

	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							
OCTUBRE		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			
9:45						VI													VI								VI								
10:15		TEST	TEST	LIB	LIB		VI	CAB	CAB	MNT	MNT	CAA		VI	CAA	CAA	FLK	FLK	LIB		VI	FLK	FLK	CAA	CAA	CAB		VI	IE	IE	FLK	FLK			
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	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	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	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	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI			
19:30		TEST	TEST	LIB	VI	VI		CAB	CAB	MNT	MNT	VI			CAA	CAA	FLK	FLK	VI	VI		FLK	FLK	CAA	CAA	VI	VI		IE	IE	FLK	FLK			
20:30		LIB	TEST	TEST	TEST			MNT	MNT	CAB	CAB	CAA			FLK	FLK	CAA	CAA	FLK			CAA	CAA	FLK	FLK	CAB			FLK	FLK	IE	IE			
NOVIEMBRE					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	
8:30							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						VI		
10:15						VI		CAB	TEST	TEST	LIB	CAB		VI	FLK	FLK	CAA	CAA	IE		VI	IE	IE	CAA	CAA	MNT		VI	"GIRO DE ITALIA" *						
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	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	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI		
19:30					VI		TEST	TEST	CAB	CAB	VI	VI			FLK	FLK	CAA	CAA	VI	VI		IE	IE	CAA	CAA	VI	VI		EVENTO ESPECIAL						
20:30							CAB	CAB	TEST	TEST	TEST				CAA	CAA	FLK	FLK	IE			CAA	CAA	FLK	FLK	MNT			"GIRO DE ITALIA" *						
DICIEMBRE	30	31					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
8:30	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	LIB	LIB					VI	CAB	CAB	MNT	MNT	CAB		VI	ii	ii	CAA	CAA	FLK		VI	IE	IE	C!!	CAA	CAB		VI	LIB	LIB		LIB	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	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	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	
19:30	LIB						CAB	MNT	MNT	CAB	VI	VI			ii	ii	FLK	FLK	VI	VI		CAA	CAA	C!!	C!!	VI	VI		LIB			LIB	VI	VI	
20:30	LIB						CAB	CAB	MNT	MNT	CAB				FLK	FLK	ii	ii	ii			C!!	C!!	CAA	CAA	C!!			LIB			LIB	LIB		

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% FTP)



Interválica Extensiva (IE)

Intensidad alterna ALTA - BAJA



Interválica Intensiva (II)

intensidad alterna MUY ALTA - BAJA



Competición (C!!)

Intensidad ALTA sostenida



Este horario podrá verse modificado cada mes en función de la asistencia de cada actividad - DESCÁRGALO EN ESPAGAT.COM/HORARIO

