

Horarios

A PARTIR DEL 1 ABRIL 2019

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
Ciclo	09:30-10:30	Ciclo Virtual	08:30-09:30	Ciclo	09:30-10:30	Ciclo Virtual	08:30-09:30	Ciclo	09:30-10:30	Factor F	09:40-10:05	Ciclo Virtual	10:00-11:00
Ciclo Virtual	10:30-11:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30	Ciclo Virtual	10:00-11:00	GAP	10:00-10:25
Pilates	10:30-11:30	Power	09:30-10:00	CrossFitness	10:30-11:30	Power	09:30-10:00	Pilates	10:30-11:30	Core	10:20-10:45	Ciclo Virtual	11:00-12:00
CrossFitness	10:30-11:30	GAP	10:00-10:30	Yoga	10:30-11:30	GAP	10:00-10:30	CrossFitness	10:30-11:30	Ciclo Virtual	11:00-12:00	Factor F	11:15-11:40
AquaGym	11:30-12:30	Zumba	10:30-11:30	AquaGym	11:30-12:30	Zumba	10:30-11:30	AquaHIIT	11:30-12:30	Trx	11:15-11:40	Ciclo Virtual	12:00-13:00
Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30	Stretch	11:30-11:55	Ciclo	12:00-13:00		
Stretch	11:30-11:55	Run	10:00-11:00	Core	11:30-11:55	Run	10:00-11:00	AquaHIIT	14:30-15:30	Ciclo Virtual	17:30-18:30		
Fight Do	14:30-15:30	TRX	10:30-10:55	Power	14:30-15:30	TRX	10:30-10:55	Ciclo Virtual	14:30-15:30	Ciclo Virtual	18:30-19:30		
Women	16:20-16:45	AquaSalud	11:00-12:00	TRX	16:20-16:45	AquaSalud	11:00-12:00	Women	16:20-16:45				
Walking	17:10-17:35	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Walking	17:10-17:35	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Yoga	17:00-18:00				
Ciclo Virtual	17:30-18:30	Ciclo	14:30-15:30	Ciclo Virtual	17:30-18:30	Ciclo	14:30-15:30	Walking	17:10-17:35				
Core	18:00-18:30	Factor F	16:20-16:45	Core	18:00-18:30	Core	16:20-16:45	Ciclo Virtual	17:30-18:30				
Zumba	18:00-19:00	Women	17:10-17:35	Zumba	18:00-19:00	Factor F	17:10-17:35	TRX	18:00-18:30				
Moon	18:30-19:00	Ciclo Virtual	17:30-18:30	Moon	18:30-19:00	Ciclo Virtual	17:30-18:30	Ciclo	18:30-19:30				
Ciclo	18:30-19:30	Power	18:00-18:30	Ciclo	18:30-19:30	Power	18:00-18:30	Moon	19:00-19:30				
Rocket	19:00-19:30	Fight Do	18:30-19:30	Rocket	19:00-19:30	X55	18:30-19:30	Rocket	19:30-20:00				
TRX	18:30-18:55	Ciclo	18:30-19:30	TRX	18:30-18:55	Ciclo	18:30-19:30	Boxeo	19:30-20:30				
TRX	19:00-19:25	CrossFitness	18:30-19:30	TRX	19:00-19:25	CrossFitness	18:30-19:30	Ciclo Virtual	20:30-21:30				
Boxeo Inf.	19:00-20:00	CrossFitness	19:30-20:30	Boxeo Inf.	19:00-20:00	CrossFitness	19:30-20:30						
Gravity	19:30-20:00	Pilates	19:30-20:30	Gravity	19:30-20:00	Pilates	19:30-20:30						
Ciclo	19:30-20:30	AquaRun	19:45-20:45	Ciclo	19:30-20:30	AquaGym	19:45-20:45						
AquaGym	19:45-20:45	Ciclo	20:30-21:30	AquaGym	19:45-20:45	Ciclo	20:30-21:30						
Boxeo	20:00-21:00	Boxeo	20:30-21:30	Ciclo Virtual	20:30-21:30	Boxeo	20:30-21:30						
Ciclo Virtual	20:30-21:30	Core	20:00-20:25	Hiit	20:30-20:55	Core	20:00-20:25						
Walking	20:30-20:55	Run	20:30-21:30			Run	20:30-21:30						



Por la seguridad y el disfrute de todos, sigue las normas de uso en todo momento.

Pregunta a los técnicos si tienes alguna duda.

Utiliza calzado deportivo, adecuado a la actividad que realizas.

Adecúa la intensidad (peso o carga) del ejercicio a tu estado actual de forma. Avanza progresivamente.

Utiliza esterilla si necesitas trabajar en el suelo.

Lleva indumentaria adecuada para hacer ejercicio, que te permita ejecutar bien los ejercicios.

Utiliza toalla para limpiarte el sudor y evitar manchar en exceso las máquinas.

Aliméntate e hidrátate suficientemente. Escucha a tu cuerpo, él te dirá cuándo.

Deja el material en su sitio. Así, disfrutarás tú también de una sala ordenada.

Abrígate después de entrenar. Es mejor para la vuelta a la calma y evitar resfriados.

Utiliza otros servicios del centro para completar tu entrenamiento (agua, SPA,...)

