

Horarios

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		
Ciclo	09:30-10:30	FIGHT	09:30-10:30	Ciclo	09:30-10:30	Ciclo	09:30-10:30	GAP		09:30-10:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30
AquaGym	09:30-10:15	Ciclo Virtual	09:30-10:30	AquaGym	09:30-10:15	TRX - CORE	10:30-11:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30		Ciclo Virtual	11:30-12:30
GAP	10:30-11:30	TONIC	10:30-11:30	BODY PUMP	10:30-11:30	AquaGym	10:30-11:15	Ciclo		10:30-11:30		
Ciclo Virtual	10:30-11:30	AquaGym	10:30-11:15	Ciclo Virtual	10:30-11:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30	AquaGym		10:30-11:15		
Pilates	11:30-12:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30	Pilates	11:30-12:30	Dancing	11:30-12:30	Pilates		11:30-12:30		
Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual		17:00-18:00		
Ciclo Virtual	17:00-18:00	Dancing	11:30-12:30	Ciclo Virtual	17:00-18:00	Ciclo Virtual	17:00-18:00	Ciclo Virtual		18:00-19:00		
Step	18:00-19:00	Ciclo Virtual	17:00-18:00	Step	18:00-19:00	GAP	18:00-19:00	Funcional Training		18:30-19:00		
Ciclo Virtual	18:00-19:00	TRX - CORE	18:00-19:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00	AquaGym		19:30-20:15		
Dancing	19:00-20:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00	Dancing	19:00-20:00	Ciclo	19:00-20:00					
Ciclo	19:00-20:00	CrossFit	19:00-20:00	Ciclo	19:00-20:00	RUMBA FIT	19:00-20:00					
Body Pump	20:00-21:00	Ciclo	19:00-20:00	FIGHT	20:00-21:00	AquaGym	19:30-20:15					
Ciclo Virtual	20:00-21:00	AquaGym	19:30-20:15	Ciclo Virtual	20:00-21:00	Pilates	20:00-21:00					
		Pilates	20:00-21:00			Ciclo Virtual	20:00-21:00					
		Ciclo Virtual	20:00-21:00									



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

Abriáte 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,...)

