

Horarios

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
Ciclo Virtual	09:30-10:30	TRX-CORE	09:30-10:30	Crossfit	09:30-10:30	TRX-CORE	09:30-10:30	Zumba	09:30-10:30	Ciclo Virtual	10:30-11:30
AquaGym	09:30-10:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30	AquaGym	09:30-10:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30	Ciclo	09:30-10:30	Ciclo Virtual	11:30-12:30
Figth combat	9:30-10:30	AquaGym	10:30-11:15	Abdomen	10:30-11:30	AquaGym	10:30-11:15	Abdomen	10:30-11:30		
Gap	10:30-11:15	Funcional Training	10:30-11:15	Ciclo Virtual	10:30-11:30	BodyPump	10:30-11:15	Ciclo Virtual	11:30-12:30		
Aquabike	10:30-11:15	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Aquabike	10:30-11:15	Ciclo Virtual	11:30-12:30				
Pilates	11:30-12:30			Pilates	11:30-12:30						

Ciclo Virtual	17:00-18:00	Abdomen	17:00-18:00	Ciclo Virtual	17:00-18:00	Abdomen	17:00-18:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00
Crossfit	18:00-19:00	Figth combat	18:00-19:00	TRX-CORE	18:00-19:00	Figth combat	18:00-19:00	Funcional Training	18:00-18:30
Zumba	19:00-20:00	Aquabike	19:00-20:00	Zumba	19:00-20:00	Aquabike	19:00-20:00	Gap	19:00-20:00
Ciclo	19:00-20:00	Pilates	19:00-20:00	Ciclo	19:00-20:00	Pilates	19:00-20:00	Ciclo Virtual	20:00-21:00
Body Pump	20:00-21:00	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Gap	20:00-21:00	Ciclo Virtual	20:00-21:00		
AQUAGYM	20:00-21:00	AQUAGYM	20:00-21:00	AQUAGYM	20:00-21:00	AQUAGYM	20:00-21:00		



Por la seguridad y el disfrute de todos, sigue la 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.

