

Horarios

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	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 09:30-10:30	Ciclo Virtual 10:30-11:30	Ciclo Virtual 10:30-11:30	
CrossFit 10:30-11:30	Power 09:30-10:00	Pilates 10:30-11:30	Power 09:30-10:00	CrossFit 10:30-11:30		
Core 11:00-11:25	Hiit 10:00-10:30	Hiit 11:30-11:55	Hiit 10:00-10:30	Strech 11:00-11:55		
Hiit 11:30-11:55	Ciclo Virtual 10:30-11:30	Ciclo Virtual 11:30-12:30	Ciclo Virtual 10:30-11:30	Ciclo Virtual 11:30-12:30		
Ciclo Virtual 11:30-12:30	Trx 11:00-11:25	Power / Hiit 14:30-15:30	Trx 11:00-11:25	Ciclo Virtual 14:30-15:30		
CrossFit 14:30-15:30	Ciclo Virtual 11:30-12:30	Ciclo Virtual 17:30-18:30	Ciclo Virtual 11:30-12:30	Ciclo Virtual 17:30-18:30		
Ciclo Virtual 17:30-18:30	Core 11:30-11:55	Trx 18:00-18:25	Core 11:30-11:55	Trx 18:00-18:25		
Trx 18:00-18:25	Ciclo 14:30-15:30	Ciclo 18:30-19:30	Ciclo 14:30-15:30	Ciclo Virtual 18:30-19:30		
Ciclo 18:30-19:30	Hiit 17:30-17:55	Moon 19:30-20:00	Hiit 17:30-17:55	Core 19:30-19:55		
Moon 19:30-20:00	Ciclo Virtual 17:30-18:30	Rocket 20:00-20:30	Ciclo Virtual 17:30-18:30	Ciclo Virtual 19:30-20:30		
Rocket 20:00-20:30	Ciclo Virtual 18:30-19:30	Ciclo Virtual 19:30-20:30	Ciclo Virtual 18:30-19:30	Ciclo Virtual 20:30-21:30		
Ciclo Virtual 19:30-20:30	Aquarun 19:30-20:30	Core 20:00-20:25	Aquarun 19:30-20:30			
Core 20:00-20:25	Ciclo 19:30-20:30	Ciclo Virtual 20:30-21:30	Ciclo 19:30-20:30			
Ciclo Virtual 20:30-21:30	Core 20:30-20:55		Core 20:30-20:55			
	Ciclo Virtual 20:30-21:30		Ciclo Virtual 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,...)

