

# Horarios

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Ciclo	09:30-10:30	Dancing	09:30-10:30	Ciclo	09:30-10:30	Step	09:30-10:30	Ciclo	09:30-10:30
Tonic/ GAP	10:30-11:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30	Body Pump	10:30-11:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30	Ciclo Virtual	09:30-10:30
Ciclo Virtual	10:30-11:30	AquaGym	10:30-11:15	Ciclo Virtual	10:30-11:30	AquaGym	10:30-11:15	AquaGym	10:30-11:15
Ciclo Virtual	11:30-12:30	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	12:30-13:30	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual	12:30-13:30	Ciclo Virtual	11:30-12:30	Ciclo Virtual	12:30-13:30
		Ciclo Virtual	12:30-13:30			Ciclo Virtual	12:30-13:30		
Ciclo Virtual	18:00-19:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00	Ciclo Virtual	18:00-19:00
AquaGym	19:00-19:45	TRX - ABD	19:00-20:00	AquaGym	19:00-19:45	GAP /ABD	19:00-20:00	AquaRunning	19:00-19:45
Ciclo Virtual	19:00-20:00	Ciclo Virtual	19:00-20:00	Ciclo Virtual	19:00-20:00	Ciclo Virtual	19:00-20:00	Ciclo Virtual	19:00-20:00
Step	19:00-20:00	Ciclo	20:00-21:00	Dancing	19:00-20:00	Pilates	20:00-21:00	Ciclo Virtual	20:00-21:00
Body Pump	20:00-21:00			Crossfit	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.  
 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 correctamente los aparatos y no te pongas a trabajar sin haberlos probado (p.ej. GYM).



