

Horarios

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



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.

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,...)

