

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO		DOMINGO																																									
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	AGUA	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3																																								
07:10																														07:10																																						
					BIKE										BIKE VIRTUAL										BIKE VIRTUAL									07:30																																		
08:00																														08:00																																						
*STRETCHING					FITBALL					*STRETCHING					FITBALL					*STRETCHING														08:30																																		
09:00																														09:00																																						
PILATES					HIDROHIT					LES MILLS BODYPUMP *CORE					OFFICIAL HYROX GYM AQUATONIC					LES MILLS BODYPUMP					PILATES					OFFICIAL HYROX GYM AQUASALUD					AQUAFIT		AQUAFIT		09:30																													
10:00																														10:00																																						
LES MILLS BODYPUMP					SEVILLANAS INICIACIÓN LES MILLS BODYCOMBAT					PILATES ESPALDA					PILATES ESPALDA LES MILLS SHBAM					PILATES ESPALDA *CORE					LES MILLS SHBAM					BIKE		BIKE		BIKE		10:30																																
11:00																														11:00																																						
LES MILLS DANCE					BIKE					AQUAFIT					LES MILLS BODYSTEP *CORE					BIKE					SEVILLANAS										LES MILLS		LES MILLS BODYPUMP		11:30																													
12:00																														12:00																																						
MAYORES					LES MILLS BODYBALANCE					PILATES					ZUMBA					MAYORES					PILATES										LES MILLS BODYBALANCE					LES MILLS BODYBALANCE		12:30																										
13:00																														13:00																																						
*STRETCHING					*STRETCHING					AQUAFIT					*STRETCHING					AQUAFIT					AQUAFIT					FUNCIONAL TRAINNIG (SALA 4)					FUNCIONAL TRAINNIG (SALA 4)		13:30																															
14:00																														14:00																																						
																																							14:30																													
15:00																														15:00																																						
LES MILLS BODYCOMBAT					BIKE VIRTUAL					OFFICIAL HYROX GYM					LES MILLS BODYPUMP					BIKE VIRTUAL										BIKE VIRTUAL									15:30																													
16:00																														16:00																																						
LES MILLS BODYBALANCE					PILATES					PILATES					PILATES															PILATES									16:30																													
17:00																														17:00																																						
					PILATES					BIKE					DANCE JR 8 A 15 AÑOS					*STRETCHING					ZUMBA					BIKE					CrssLimit							17:30																										
18:00																														18:00																																						
PILATES ESPALDA					LES MILLS BODYPUMP					ZUMBA					PILATES ESPALDA					LES MILLS BODYATTACK *CORE					BIKE					OFFICIAL HYROX GYM					PILATES ESPALDA					LES MILLS BODYSTEP *CORE					BIKE					LES MILLS DANCE					LES MILLS BODYPUMP					OFFICIAL HYROX GYM							18:30	
19:00																														19:00																																						
LES MILLS SHBAM					LES MILLS BODYATTACK					BIKE					OFFICIAL HYROX GYM					LES MILLS BODYBALANCE					LES MILLS DANCE					CrssLimit					LES MILLS BODYBALANCE					LES MILLS BODYJAM					BIKE					CrssLimit							19:30											
20:00																														20:00																																						
*CORE					LES MILLS BODYSTEP					CrssLimit					LES MILLS BODYJAM					LES MILLS BODYPUMP					BIKE					HALTEROFILIA					PILATES ESPALDA					LES MILLS BODYSTEP					*CORE					SEVILLANAS					AQUAFIT							20:30						
21:00																														21:00																																						
LES MILLS BODYCOMBAT					LES MILLS BODYPUMP					BIKE					FUNCIONAL TRAINNIG					PILATES					BIKE VIRTUAL					FUNCIONAL TRAINNIG					AQUAFIT					*STRETCHING																	21:30											
22:00																														22:00																																						
ZONA EXTERIOR										FUNCIONAL TRAINNIG 18:00H										CrssLimit 20:00H																																																

LA ACTIVIDAD DE CROSS LIMIT QUE APARECE EN LA ZONA EXTERIOR EL MIÉRCOLES, EN CASO DE LLUVIA SE REALIZARÁ EN LA SALA DE FITNESS.

LAS CLASES DE 25' QUE APARECEN CON UN ASTERISCO * SON INDEPENDIENTES.

NUEVA ACTIVIDAD 🤖

LA DIRECCIÓN SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ACTIVIDADES Y/O LOS HORARIOS POR NECESIDADES ORGANIZATIVAS.

* LOS DÍAS FESTIVOS NO HAY SERVICIO DE AQUAFIT.

LA DURACIÓN APROXIMADA DE LA SESIÓN ES 25 Y 50 MINUTOS.

SÁBADOS LES MILLS DAY, SE ANUNCIARÁ UNA SEMANA ANTES POR LA APP.

TODAS LAS CLASES SE PODRÁN RESERVAR DESDE 24H ANTES Y HASTA 5 MINUTOS ANTES DE LA ACTIVIDAD

LAS ACTIVIDADES QUE APARECEN EN COLOR BLANCO TIENEN UN COSTE ADICIONAL AL SUPERABONO.

HYROX, CROSS LIMIT (HALTEROFILIA, GIMNÁSTICOS), YOGA, VIÑA STRENGTH, MAYORES, PILATES ESPALDA, SEVILLANAS Y RUMBAS.

ACTIVIDADES SUPERABONO

OFFICIAL
HYROX GYM

22 a
LES MILLS

LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYSTEP LES MILLS DANCE LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP LES MILLS SHBAM
CUERPO-MENTE BIKE PISCINA BIKE VIRTUAL CORE FUNCIONAL/BOOTCAMP

HORARIO SALA DE MUSCULACIÓN: Lunes a Viernes: 7:00 a 22:30; Sábados, y Festivos: 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00