

GUÍA DE ACTIVIDADES

Del 30 de Junio al 3 de Agosto de

2025

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas.

La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO		DOMINGO	
SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 2	SALA 6	MUSC.	AGUA
07:00																												07:00
07:30																												07:30
08:00	CROSS TRAINING					BODY FIT				PILATES						HIIT+CORE							BIKE 45					08:00
08:30																												08:30
09:00	ZUMBA SENIOR	STRETCHING		AQUA FITNESS EXPRESS	STRETCHING	ACTIVIDAD FISICA SENIOR		AQUA FITNESS EXPRESS		GAP	STRETCHING		AQUA FITNESS EXPRESS		STRETCHING	ZUMBA SENIOR		AQUA FITNESS EXPRESS		ACTIVIDAD FISICA SENIOR	STRETCHING			PISCINA CUBIERTA ENTRENAMIENTO EXPRESS				09:00
09:30																												09:30
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	AQUA RUNNING	ZUMBA	PILATES		BIKE 45	AQUA FITNESS					PILATES	HIIT+CORE		BIKE 45	AQUA RUNNING	C-BOX	PILATES	CLUB DE ENTRENAMIENTO		AQUA FITNESS	BODY FIT	PILATES	CLUB DE ENTRENAMIENTO	10:00
10:30																										YOGA		10:30
11:00	YOGA	GAP		BIKE 45		YOGA	BODY FIT	CLUB DE ENTRENAMIENTO		YOGA	ZUMBA	CORE			YOGA	BODY FIT		BIKE 45		YOGA	BODY FIT		BIKE 45		YOGA	SALA 1 CLUB DE ENTRENAMIENTO	CLUB DE ENTRENAMIENTO	11:00
11:30																												11:30
12:00																												12:00
12:30	BODY FIT				YOGA																					BIKE 45		12:30
13:00				AQUA FITNESS										AQUA FITNESS														13:00
13:30																												13:30
14:00																												14:00
14:30																												14:30
15:00	HIIT + CORE		BIKE 45		GLOBAL TRAINING			BIKE 45		CROSS TRAINING		BIKE 45			BODY FIT		BIKE 45						BIKE 45					15:00
15:30																												15:30
16:00	PILATES				PILATES					PILATES					YOGA													16:00
16:30																												16:30
17:00		GAP			PILATES + ESTRAMIENTOS	BODY FIT	HIIT			BOSU + FITBALL					PILATES + ESTRAMIENTOS	GLOBAL TRAINING	CORE					HIIT+CORE						17:00
17:30																												17:30
18:00	BOSU + FITBALL	C-BOX			TAICHI	GLOBAL TRAINING	CORE	BIKE 45		PILATES	GAP		BIKE 45		TAI HI	BODY FIT	HIIT	BIKE 45		C-BOX	BODY FIT		BIKE 45					18:00
18:30																												18:30
19:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	PILATES	ZUMBA STRONG		BIKE 45		YOGILATES	BODY FIT		BIKE 45		C-BOX	ZUMBA		BIKE 45		GAP	YOGA		BIKE 45					19:00
19:30																												19:30
20:00	BODY FIT	ZUMBA		BIKE 45	AQUA GYM	C-BOX	GAP	CLUB DE ENTRENAMIENTO	BIKE 45	AQUA GYM	ESTILOS	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	AQUA GYM	STEP & DANCE	CROSS TRAINING		BIKE 45	AQUA GYM								20:00
20:30																												20:30
21:00	HIIT + CORE	YOGA			PILATES + ESTRAMIENTOS	BODY FIT					C-BOX	YOGA			PILATES + ESTRAMIENTOS	GAP												21:00
21:30																												21:30
22:00																												22:00



A1 Ctra. de Burgos, Salidas 17 y 19
San Sebastián de los Reyes (Madrid)

EXTERIOR	AGUA	CUERPO Y MENTE
EXPRESS	SENIOR	FUERZA
CARDIO	BAILE	TONO

El acceso a las clases colectivas es con reserva a través de la página web www.sansedeporte.com

★ Nuevas actividades