dehesa boyal
sanse deporte

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.

GUÍA DE ACTIVIDADES
A partir del 01 de diciembre 2026

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO		DOMINGO
	SALA 1	SALA 2	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	SALA 6	AGUA	SALA 2	SALA 6	AGUA
07:00																							
07:30																							
08:00		CROSS TRAINING				BODY FIT			PILATES					HIIT+CORE					BIKE 45				
08:30																						AQUAFITNESS EXPRESS 9:00	AQUAFITNESS EXPRESS 9:00
09:00	ZUMBA SENIOR	STRECHING		AQUA FITNES EXPRESS	STRECHING	ACTIVIDAD FÍSICA SERNIOR		AQUA FITNES EXPRESS	GAP ★	STRECHING		AQUA FITNES EXPRESS	ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR	ZUMBA SENIOR		AQUA FITNES EXPRESS	STRECHING	ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR		AQUA FITNES EXPRESS	TÉCNICA DE NADO VASO DEPORTIVO	AQUAFITNESS EXPRESS 9:00	TÉCNICA NADO VASO DEPORTIVO / AQUAFITNESS VASO ENSEÑANZA
09:30																							
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING	BIKE 45	AQUA RUNNING	ZUMBA	PILATES	BIKE 45	AQUA FITNESS x2	PILATES	HIIT+CORE	BIKE 45	AQUA RUNNING	C-BOX	PILATES		AQUA FITNESS x2	BODY FIT	PILATES			YOGA		
10:30																							
11:00	YOGA	GAP	BIKE 45		YOGA	BODY FIT			YOGA	ZUMBA			YOGA	BODY FIT	BIKE 45		YOGA	CROSS TRAINING	BIKE 45		CLUB DE ENTRENAMIENTO		
11:30																							
12:00		BODY FIT		AQUA FITNESS	YOGA							AQUA FITNESS										BIKE 45	
12:30																							
13:00				AQUA FITNESS								AQUA FITNESS											
13:30																							
14:00																							
14:30		HIIT + CORE	BIKE 45			GLOBAL TRAINING	BIKE 45		GAP	CROSS TRAINING	BIKE 45			BODY FIT	BIKE 45					VIRTUAL BIKE			
15:00																							
15:30		PILATES		NATACIÓN ADAPTADA ADULTOS		PILATES				PILATES		NATACIÓN ADAPTADA ADULTOS		YOGA									
16:00																							
16:30				TÉCNICA NATACIÓN OPOSITORES								TÉCNICA NATACIÓN OPOSITORES											
17:00	YOGUILATES	GAP			PILATES + ESTIRAMIENTOS	BODY FIT			PILATES + ESTIRAMIENTOS	BOSU + FITBALL			PILATES + ESTIRAMIENTOS	GLOBAL TRAINING				HIIT+CORE					
17:30																							
18:00	BOSU + FITBALL	C-BOX			TAICHI	GLOBAL TRAINING	BIKE 45		PILATES	GAP	BIKE 45		TAICHI	BODY FIT	BIKE 45		C-BOX	BODY FIT	BIKE 45				
18:30																							
19:00	PILATES	GLOBAL TRAINING	BIKE 45		PILATES	ZUMBA STRONG	BIKE 45		YOGUILATES	BODY FIT	BIKE 45		C-BOX	ZUMBA	BIKE 45		GAP	YOGA	BIKE 45				
19:30																							
20:00	BODY FIT	ZUMBA	BIKE 45	AQUA GYM	DANCE MIX	GAP	BIKE 45	AQUA GYM	ESTILOS	GLOBAL TRAINING	BIKE 45	AQUA GYM	STEP & DANCE	CROSS TRAINING	BIKE 45	AQUA GYM							
20:30																							
21:00	GLOBAL TRAINING	YOGA			PILATES	BODY FIT			HIIT + CORE	YOGA			PILATES + ESTIRAMIENTOS										
21:30																							
22:00																							
SALA MUSCULACIÓN	CORE | 21:15 H				CORE | 18:15 H				CORE | 11:00 H				CLUB DE ENTRENAMIENTO 10:00 H		HITT | 18:15 H		CORE + STREACHING | 10:00 H				CLUB DE ENTRENAMIENTO 11:00 H		CLUB DE ENTRENAMIENTO 11:00 H
					CLUB DE ENTRENAMIENTO 11:00 H		CROSS EXTERIOR (PISTA TENIS 5) 20:00 H ★																

AYUNTAMIENTO DE San Sebastián de los Reyes

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**



PLAZA NORTE 2
LA CÚPULA DE MADRID
www.plazanorte2.com
A1 Ctra. de Burgos, Salidas 17 y 19, San Sebastián de los Reyes (Madrid)