

# Horario de actividades dirigidas

Centro

Horario Completo



| HORA  | LUNES   | MARTES                                  | MIÉRCOLES                                       | JUEVES                                  | VIERNES                                      | SÁBADO                                  | DOMINGO                                 |
|-------|---|---|---|---|--|---|---|
| 06:00 | CICLO INDOOR VIR<br>06:30 - 07:15 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>06:30 - 07:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>06:30 - 07:15 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>06:30 - 07:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>06:30 - 07:15 - CYC      |   |   |
| 07:00 | CICLO INDOOR VIR<br>07:30 - 08:15 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>07:30 - 08:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>07:30 - 08:15 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>07:30 - 08:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>07:30 - 08:15 - CYC      |   |   |
|       | CROSSTRaining<br>07:30 - 08:20 - BOX          |   | CROSSTRaining<br>07:30 - 08:20 - BOX            |   |  |   |   |
| 08:00 | CICLO INDOOR VIR<br>08:30 - 09:15 - CYC       | YOGA<br>08:00 - 08:50 - Estudio         | CICLO INDOOR VIR<br>08:30 - 09:15 - CYC         | YOGA<br>08:00 - 08:50 - Estudio         | CICLO INDOOR VIR<br>08:30 - 09:15 - CYC      |   |   |
|       |   | CICLO INDOOR VIR<br>08:30 - 09:15 - CYC |   | CICLO INDOOR VIR<br>08:30 - 09:15 - CYC |  |   |   |
| 09:00 | ESPALDA SANA<br>09:00 - 09:30 - Estudio       | ESPALDA SANA<br>09:00 - 09:30 - Estudio | ESPALDA SANA<br>09:00 - 09:30 - Estudio         | ESPALDA SANA<br>09:00 - 09:30 - Estudio | ESPALDA SANA<br>09:00 - 09:30 - Estudio      | CICLO INDOOR VIR<br>09:30 - 10:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>09:30 - 10:15 - CYC |
|       | CICLO INDOOR<br>09:30 - 10:20 - CYC           | CICLO INDOOR<br>09:30 - 10:20 - CYC     | CICLO INDOOR<br>09:30 - 10:20 - CYC             | CICLO INDOOR<br>09:30 - 10:20 - CYC     | CICLO INDOOR<br>09:30 - 10:20 - CYC          |   |   |
|       | ZUMBA<br>09:30 - 10:20 - Estudio              | GAP<br>09:30 - 10:20 - BOX              | ZUMBA<br>09:30 - 10:20 - Estudio                | GAP<br>09:30 - 10:20 - BOX              | ZUMBA<br>09:30 - 10:20 - Estudio             |   |   |
| 10:00 | B.PUMP<br>10:30 - 11:20 - Estudio             | CICLO INDOOR VIR<br>10:30 - 11:15 - CYC | B.PUMP<br>10:30 - 11:20 - Estudio               | CICLO INDOOR VIR<br>10:30 - 11:15 - CYC | B.PUMP<br>10:30 - 11:20 - Estudio            | B.PUMP<br>10:30 - 11:20 - Estudio       | CICLO INDOOR VIR<br>10:30 - 11:15 - CYC |
|       | CICLO INDOOR VIR<br>10:30 - 11:15 - CYC       | HIIT<br>10:30 - 11:00 - BOX             | CICLO INDOOR VIR<br>10:30 - 11:15 - CYC         | HIIT<br>10:30 - 11:00 - BOX             | CICLO INDOOR VIR<br>10:30 - 11:15 - CYC      | CICLO INDOOR VIR<br>10:30 - 11:15 - CYC |   |
|       | CROSSTRaining<br>10:30 - 11:20 - BOX          | PILATES<br>10:30 - 11:20 - Estudio      | CROSSTRaining<br>10:30 - 11:20 - BOX            | PILATES<br>10:30 - 11:20 - Estudio      | CROSSTRaining<br>10:30 - 11:20 - BOX         |   |   |
| 11:00 | CICLO INDOOR VIR<br>11:30 - 12:15 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>11:30 - 12:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>11:30 - 12:15 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>11:30 - 12:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>11:30 - 12:15 - CYC      | CICLO INDOOR<br>11:30 - 12:20 - CYC     | CICLO INDOOR VIR<br>11:30 - 12:15 - CYC |
|       | ABDOMINALES<br>11:45 - 12:15 - Estudio        | ABDOMINALES<br>11:45 - 12:15 - Estudio  | ABDOMINALES<br>11:45 - 12:15 - Estudio          | ABDOMINALES<br>11:45 - 12:15 - Estudio  | ABDOMINALES<br>11:45 - 12:15 - Estudio       |   |   |
| 12:00 | CICLO INDOOR VIR<br>12:30 - 13:15 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>12:30 - 13:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>12:30 - 13:15 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>12:30 - 13:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>12:30 - 13:15 - CYC      | CICLO INDOOR VIR<br>12:30 - 13:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>12:30 - 13:15 - CYC |
| 13:00 | CICLO INDOOR VIR<br>13:30 - 14:15 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>13:30 - 14:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>13:30 - 14:15 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>13:30 - 14:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>13:30 - 14:15 - CYC      | CICLO INDOOR VIR<br>13:30 - 14:15 - CYC |   |
| 14:00 | CICLO INDOOR VIR<br>14:30 - 15:15 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>14:30 - 15:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>14:30 - 15:15 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>14:30 - 15:15 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>14:30 - 15:15 - CYC      | CICLO INDOOR VIR<br>14:30 - 15:15 - CYC |   |
| 16:00 | CICLO INDOOR VIR<br>16:00 - 16:45 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>16:00 - 16:45 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>16:00 - 16:45 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>16:00 - 16:45 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>16:00 - 16:45 - CYC      | CICLO INDOOR VIR<br>16:00 - 16:45 - CYC |   |
| 17:00 | CICLO INDOOR VIR<br>17:00 - 17:45 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>17:00 - 17:45 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>17:00 - 17:45 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>17:00 - 17:45 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>17:00 - 17:45 - CYC      | CICLO INDOOR VIR<br>17:00 - 17:45 - CYC |   |
| 18:00 | CICLO INDOOR VIR<br>18:00 - 18:45 - CYC       | CICLO INDOOR VIR<br>18:00 - 18:45 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>18:00 - 18:45 - CYC         | CICLO INDOOR VIR<br>18:00 - 18:45 - CYC | CICLO INDOOR VIR<br>18:00 - 18:45 - CYC      | CICLO INDOOR VIR<br>18:00 - 18:45 - CYC |   |
|       | CROSSTRaining<br>18:00 - 18:50 - BOX          | ESPALDA SANA<br>18:00 - 18:30 - Estudio | CROSSTRaining<br>18:00 - 18:50 - BOX            | ESPALDA SANA<br>18:00 - 18:30 - Estudio | YOGA<br>18:00 - 18:50 - Estudio<br>Principal |   |   |
|       | YOGA<br>18:00 - 18:50 - Estudio<br>Principal  | CROSSTRaining<br>18:30 - 19:20 - BOX    | YOGA<br>18:00 - 18:50 - Estudio<br>Principal    | CROSSTRaining<br>18:30 - 19:20 - BOX    |  |   |   |
|       |   | PILATES<br>18:30 - 19:20 - Estudio      |   | PILATES<br>18:30 - 19:20 - Estudio      |  |   |   |
| 19:00 | CICLO INDOOR<br>19:00 - 19:50 - CYC           | B.PUMP<br>19:30 - 20:20 - Estudio       | CICLO INDOOR<br>19:00 - 19:50 - CYC             | B.COMBAT<br>19:30 - 20:20 - Estudio     | B.PUMP<br>19:00 - 19:50 - Estudio            |   |   |
|       | CROSSTRaining<br>19:00 - 19:50 - BOX          | CICLO INDOOR<br>19:30 - 20:20 - CYC     | CROSSTRaining<br>19:00 - 19:50 - BOX            | CICLO INDOOR<br>19:30 - 20:20 - CYC     | CICLO INDOOR VIR<br>19:00 - 19:45 - CYC      |   |   |
|       | ZUMBA<br>19:00 - 19:50 - Estudio<br>Principal | GAP<br>19:30 - 20:20 - BOX              | GLUTEOS<br>19:00 - 19:50 - Estudio<br>Principal | GAP<br>19:30 - 20:20 - BOX              | CROSSTRaining<br>19:00 - 19:50 - BOX         |   |   |

# Horario de actividades dirigidas

Centro



| HORA  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--|--|--|--|--|--------|---------|
| 20:00 | <b>B.PUMP</b><br>20:00 - 20:50 - Estudio Principal | <b>B.COMBAT</b><br>20:30 - 21:20 - Estudio Principal | <b>B.PUMP</b><br>20:00 - 20:50 - Estudio Principal | <b>B.PUMP</b><br>20:30 - 21:20 - Estudio Principal | <b>CICLO INDOOR</b><br>20:00 - 20:50 - CYC     |        |         |
|       | <b>CICLO INDOOR</b><br>20:00 - 20:50 - CYC         | <b>CICLO INDOOR</b><br>20:30 - 21:20 - CYC           | <b>CICLO INDOOR</b><br>20:00 - 20:50 - CYC         | <b>CROSSTRaining</b><br>20:30 - 21:20 - BOX        | <b>CROSSTRaining</b><br>20:00 - 20:50 - BOX    |        |         |
|       | <b>GLUTEOS</b><br>20:00 - 20:50 - BOX              | <b>CROSSTRaining</b><br>20:30 - 21:20 - BOX          | <b>ZUMBA</b><br>20:00 - 20:50 - BOX                |  |  |        |         |
| 21:00 | <b>CICLO INDOOR VIR</b><br>21:00 - 21:45 - CYC     | <b>CICLO INDOOR VIR</b><br>21:00 - 21:50 - CYC       | <b>CICLO INDOOR VIR</b><br>21:00 - 21:45 - CYC     | <b>CICLO INDOOR VIR</b><br>21:00 - 21:50 - CYC     | <b>CICLO INDOOR VIR</b><br>21:00 - 21:45 - CYC |        |         |
|       | <b>SEVILLANAS</b><br>21:00 - 21:50 - BOX           |  | <b>SEVILLANAS</b><br>21:00 - 21:50 - BOX           |  |  |        |         |
|       | <b>YOGA</b><br>21:00 - 21:45 - Estudio Principal   |  | <b>YOGA</b><br>21:00 - 21:45 - Estudio Principal   |  |  |        |         |