

HORARIO DE ACTIVIDADES 2016 / 2017

SALA 1

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09.30 - 10.30	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	
10.30 - 11.00		GLUTEOS Y ABDOMINALES		GLUTEOS Y ABDOMINALES		
10.30 - 11.30	TOTAL BODY		TOTAL BODY			
11.00-11.45		ZUMBA		ZUMBA		
15,15 -16,15		GUIARRA (OCTUBRE)		GUIARRA (OCTUBRE)		
16,15 - 17,15		GUIARRA (OCTUBRE)		GUIARRA (OCTUBRE)		
17.15 - 18.00	GIMNASIA ARTISTICA (a partir del 12 de Septiembre)	AEROBIC INFANTIL (a partir del 12 de Septiembre)	GIMNASIA ARTISTICA (a partir del 12 de Septiembre)	AEROBIC INFANTIL (a partir del 12 de Septiembre)		
18.00 - 18.55	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	
19.00 - 19.55	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	(19.30H-20.30H) CAPOEIRA (OCTUBRE)	
20.00 - 20.55	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO		
21.00 - 21.55	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO	GIM MANTENIMIENTO		

SALA 3

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
17.30 - 18.30	TOTAL MIX	TOTAL MIX	TOTAL MIX	TOTAL MIX		
08.30 - 22.40	SALA DE ESTIRAMIENTOS LIBRE DISPOSICION DE USUARIOS PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTAR AL MONITOR DE SALA					

SALA 4

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08.00H - 22.30H	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS (09.00H A 16.00H)
LIBRE DISPOSICION DE USUARIOS			ATENDIDO POR MONITOR			

SALA 5

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09.00 - 10.00	PILATES		PILATES	PILATES	DEFENSA PERSONAL (10.30H - 12.00H) (OCTUBRE)	
10.30 - 11.30	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA		
16.30 - 17.15		KARATE INFANTIL (hasta 8 años) (a partir del 12 de Septiembre)		KARATE INFANTIL (hasta 8 años) (a partir del 12 de Septiembre)		
17.15 - 18.00		KARATE INFANTIL (desde 8 años) (a partir del 12 de Septiembre)		KARATE INFANTIL (desde 8 años) (a partir del 12 de Septiembre)	TEATRO (17,00H - 19,00H) (OCTUBRE)	
18.06 - 19.00	YOGA	ZUMBA STEP	YOGA	MANTENIMIENTO RITMOS SUAVES		
19.00- 20.00	MANTENIMIENTO RITMOS SUAVES	PILATES	MANTENIMIENTO RITMOS SUAVES	PILATES	DEFENSA PERSONAL (19.30H - 20.30H) (OCTUBRE)	
20.00 - 20.30		STRETCHING		STRETCHING		
20.00 - 20.45	TOTAL BODY		TOTAL BODY			
20.45 - 21.45	YOGA	KARATE ADULTOS (a partir del 15 de septiembre)	YOGA	KARATE ADULTOS (a partir del 15 de septiembre)		

SALA 6

HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9.30 - 10.30	MANTENIMIENTO RITMOS SUAVES	ZUMBA MIX	MANTENIMIENTO RITMOS SUAVES	ZUMBA MIX		
11.30 - 12.30	GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE	GIMNASIA SUAVE		
17.00 - 18.00	TAICHI		TAICHI			
18.00 - 19.00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES		
19.00 - 20.00	PILATES	CARDIO BOX	PILATES	CARDIO BOX	PILATES	
20.00 - 21.00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES		
21.00 - 22.00	PILATES	PILATES		PILATES		

SALA 7

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09.30 - 10.30	STEP	CARDIO PUMP	STEP	CARDIO PUMP		12.00H - 13.00H BAILES SALON (OCTUBRE)
10.30 - 11.30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES		13.00H - 14.00H BAILES SALON (OCTUBRE)
16,45 - 17,15	PRE-BALLET (DE 3 A 4 AÑOS) (a partir del 12 de Septiembre)		PRE-BALLET (DE 3 A 4 AÑOS) (a partir del 12 de Septiembre)		FLAMENCO INFANTIL (16,15H - 17,00H) (OCTUBRE)	
17.15 - 18.00	BALLET (hasta 7 años) (a partir del 12 de Septiembre)	BALLET (desde 8 años) (a partir del 12 de Septiembre)	BALLET (hasta 7 años) (a partir del 12 de Septiembre)	BALLET (desde 8 años) (a partir del 12 de Septiembre)	FLAMENCO (INICIACION) (17,00H-18,00H) FLAMENCO (AVANZADO) (18,00H-19,00H) (OCTUBRE)	
18,00 - 18,45	ZUMBA		ZUMBA			
18,00 - 19,00		CARDIO PUMP		CARDIO PUMP		
19,00 - 20,00	CARDIO PUMP	ZUMBA MIX	CARDIO PUMP	ZUMBA MIX		
20.00 - 20.30	GLUTEOS Y ABDOMINALES	GLUTEOS Y ABDOMINALES	GLUTEOS Y ABDOMINALES	GLUTEOS Y ABDOMINALES	BAILES DE SALON (19,00H-21,00H) (OCTUBRE)	
20.30 - 21.30		CARDIO PUMP		CARDIO PUMP		
20.30 - 21.15	ZUMBA		ZUMBA			

SALA 8

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09,30 - 10,15	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
10.45 - 11.30	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
18.00 - 18.45	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR (18.30H - 19.15H)	
19.00 - 19.45	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
20.00 - 20.45	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR (19,30H - 20,15H)	
21.00 - 21.45	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR (21.00H - 21.45H)	

ACTIVIDADES PISCINA PEQUEÑA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09.30 - 10.15		AQUAGYM		AQUAGYM		
10.30 - 11.15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
11.30 - 12.15	GIMNASIA SUAVE		GIMNASIA SUAVE			
20.30 - 21.15		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	

PISTA POLIDEPORTIVA

POLIDEPORTIVO JUNIOR (OCTUBRE)

ACTIVIDAD INFANTIL (DE 7 A 16 AÑOS)

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
18,00 - 20,00	ACTIVIDADES DEPORTIVAS CON MONITOR					

PISCINA

DE LUNES A VIERNES		SABADO
08.00H - 22.40H		09.00H A 15.40H
NADO LIBRE, SAUNA, BAÑO TURCO Y JACUSSI		

CURSOS DE NATACION

CONSULTE HORARIO PROPIO	

PADEL

DE LUNES A VIERNES		SABADO
08.30H - 22.40H		09.00H A 15.40H
ESCUELA DE PADEL INFANTIL Y ADULTOS		
CONSULTAR HORARIOS PROPIOS		

PISTA POLIDEPORTIVA

DE LUNES A VIERNES		SABADO
08.30H - 22.40H		09.00H A 15.40H

*EL CENTRO PROGRAMA ACTIVIDADES PARA SUS SOCIOS,
DISPONRIENDO DE LA PISTA PARA LAS MISMAS

LUDOTECA

DE LUNES A VIERNES		SABADO
09.00H - 21.00H		10.00H A 14.00H
FIESTA DE CUMPLEAÑOS (RESERVA DE HORAS)		

PELUQUERIA

DE LUNES A VIERNES		SABADO
09.00H - 21.00H		09.00H A 15.00H

SALON DE BELLEZA

DE LUNES A VIERNES		SABADO
09.00H - 21.00H		09.00H A 15.00H

CAFETERIA

DE LUNES A VIERNES		SABADO
08.00H - 23.00H		09.00H A 16.00H

FISIOTERAPEUTA

DE LUNES A VIERNES		
PEDIR CITA EN RECEPCION		

NUTRICIONISTA

DE LUNES A VIERNES		
PEDIR CITA EN RECEPCION		