

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 Funcional 45' Oscar Alfaro	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	7:15 Pilates 45' Soraya Dominguez	7:15 Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez	7:15 Body Pump 45' Paloma Ramos	
9:15 Ciclo Indoor 40' Soraya Dominguez	8:15 Circuito 15' Técnico Sala	9:15 Ciclo Indoor 40' Amanda Gonzalez	8:15 Circuito 15' Técnico Sala	9:15 Funcional 40' Oscar Alfaro	
AquaBox 40' Jacobo Perez		AquaFitness 40' Sergio Sanchez		AquaCircuit 40' Miguel Caballero	
10:00 BodyPump 50' Paloma Ramos	9:15 Cardio Combat 40' Paloma Ramos	10:00 GAP 50' Paloma Ramos	9:15 Body Pump 40' Juanma Salpico	10:00 Jumping 25' Montse Ramos	
Thai Chi 50' Carlos Perez	Pilates 50' Sara Merino	Thai Chi 50' Carlos Perez	Body Balance 40' Montse Ramos	Pilates 50' Patricia Meneses	
11:00 Core 25' Soraya Dominguez	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa	10:30 Core (ABD) 20' Montse Ramos	
Pilates Mat. 50' Alberto Siguero	Zumba 50' Sara Merino	Pilates Mat. 50' Patricia Meneses	En Forma Senior 50' Montse Ramos	11:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. / Soraya	
11:30 Estiramientos 25' Soraya Dominguez	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	12:00 Abdominales 15' Técnico Sala	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	Estiramientos 30' Patricia Meneses	
12:00 Abdominales 15' Técnico Sala	Funcional 25' Miguel A. Espinosa	Active. 50' Patricia Meneses	WorkFit 25' Javier de la Flor	14:30 AquaFitness 45' Jorge Jimenez	
Active. 50' Alberto Siguero	Abdominales 15' Técnico Sala	Jumping 25' Marta Gonzalez	14:30 Abdominales 15' Técnico Sala	14:45 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	
14:30 Suspensión Work 25' Miguel A. Espinosa	AquaFitness 45' Jacobo Perez	14:30 Ciclo Indoor 45' Juanma Salpico	Cardio Combat 50' Soraya Dominguez	15:30 Zumba 50' Virginia Sepulveda	
15:00 Abdominales 15' Técnico Sala	Body Pump 50' Miguel A. Espinosa	Body Balance 45' Paloma Ramos	15:00 Pilates 50' Alberto Siguero	18:00 Resistance 50' Amanda Gonzalez	
Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor	Pilates 50' Juanma Salpico	Funcional 25' Oscar Alfaro	15:15 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa	Pilates 50' Patricia Meneses	
15:30 WorkFit 25' Soraya Dominguez	15:30 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero	Zumba 50' Juanma Salpico	15:30 Body Pump 50' Soraya Dominguez	19:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. / Soraya	
16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz	18:30 WorkFit 25' Javier de la Flor	16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz	18:00 Jumping 25' Paloma Ramos	Body Pump 50' Ndi Owona	
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico	Pilates 50' Patricia Meneses	18:00 Resistance 50' Amanda Gonzalez	18:30 WorkFit 25' Paloma Ramos	Latino 50' Anahi Bertelli	
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Perez	19:00 Core (ABD) 20' Javier de la Flor	Pilates 50' Juanma Salpico	Pilates Mat. 50' Juanma Salpico	Club Natacion 50' Alba Hernandez	
Jumping 25' Miguel A. Espinosa	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez	19:00 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero	19:00 Core (ABD) 20' Paloma Ramos	20:00 Abdominales 15' Técnico Sala	
19:00 WorkFit 25' Ndi Owona	Cardio Box 50' Javier de la Flor	Body Pump 50' Juanma Salpico	19:30 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos	Zumba 50' Virginia Sepulveda	
Zumba 50' Juanma Salpico	Pilates 50' Patricia Meneses	Zumba 50' Marta Gonzalez	Cardio Box 50' Oscar Alfaro	Club de Corredores 50' Alvaro Alvarez	
Club Natacion 50' Alba Hernandez	AquaGap 45' Jorge Jimenez	AquaBox 45' Jacobo Perez	Pilates 50' Juanma Salpico	21:00 Circuito 15' Técnico Sala	
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona	20:30 Abdominales 15' Técnico Sala	20:00 Abdominales 15' Técnico Sala	20:30 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente	
20:00 Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor	Ciclo Indoor 50' Soraya Dominguez	Cardio Combat 50' Marta Gonzalez	Zumba 50' Juanma Salpico	21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa	
Body Pump 50' Ndi Owona	Latino 50' Anahi Bertelli	Body Balance 50' Alberto Siguero	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	Jumping 25' Alberto Siguero	
Body Balance 50' Juanma Salpico	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	AquaGap 45' Jorge Jimenez	Suspension Work 25' Patricia Meneses	Aerobic 50' Marta Gonzalez	
AquaFitness 45' Jorge Jimenez	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente	Club de Corredores 50' Miguel A. Espinosa	21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa	Capoeira 50' Contraestre tufao	
Club de Corredores 50' Alvaro Alvarez		21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa	22:00 Abdominales 15' Técnico Sala		
21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa		22:00 Abdominales 15' Técnico Sala			
Capoeira 50' Contraestre tufao					

Sábado	
10:30 Body Pump 50' Marta Gonzalez	PF
AquaFitness 45' Sergio Sanchez	AA
11:00 Pilates 50' Patricia Meneses	CM
11:30 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez	CI
Zumba 50' Juan	PF
12:00 Pilates 50' Patricia Meneses	CM
12:30 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
17:00 Circuito 15' Técnico Sala	SF
18:00 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Domingo	
10:30 Body Pump 50' Alberto Siguero	PF
11:30 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero	CI
12:30 Abdominales 15' Técnico Sala	SF
Zumba 50' Juan	PF

- N** Novedad
- SF** Sala Fitness
- CI** Ciclo Indoor
- M** Muévete
- PF** Ponte en Forma
- CM** Cuerpo Mente
- AA** Acuática
- AE** Actividad exterior



Horario Spacio Deportivo: de Lunes a Viernes 7:00 a 23:00 Horas | Sábados de 10:00 a 20:00 Horas | Domingos de 10:00 a 15:00 Horas  
Horario Piscina: L,X,J, y V de 7:00 a 10:00 de 13:20 a 15:25 y de 18:45 a 22:30 horas. M de 7:00 a 9:30 de 13:20 a 15:25 y de 18:45 a 22:30 horas.