

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 Funcional 45' Oscar Alfaro PF	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	7:15 Pilates 45' Soraya Dominguez CM	7:15 Ciclo Indoor 45' Montse Ramos CI	7:15 Body Pump 45' Paloma Ramos PF	17 al 30 de julio
9:15 Ciclo Indoor 40' Soraya Dominguez CI	9:15 Cardio Combat 40' Paloma Ramos PF	9:15 Ciclo Indoor 40' Amanda Gonzalez CI	9:15 Body Pump 40' Juanma Salpico PF	9:15 Funcional 40' Oscar Alfaro PF	
AquaBox 40' Jacobo Perez AA	Pilates 50' Sara Merino CM	AquaFitness 40' Sergio Sanchez AA	Body Balance 40' Montse Ramos CM	AquaCircuit 40' Sergio Sanchez AA	
10:00 BodyPump 50' Paloma Ramos PF	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro CI	10:00 GAP 50' Paloma Ramos PF	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	10:00 Ciclo Indoor 50' Montse Ramos CI	
Thai Chi 50' Carlos Perez CM	Zumba 50' Sara Merino PF	Thai Chi 50' Carlos Perez CM	Zumba 50' Juanma Salpico PF	Pilates 50' Patricia Meneses CM	
11:00 Core 25' Soraya Dominguez PF	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI	En Forma Senior 50' Montse Ramos CM	11:00 Estiramientos 30' Patricia Meneses CM	
Pilates Mat. 50' Alberto Siguero CM	Funcional 25' Miguel A. Espinosa PF	Pilates Mat. 50' Alberto Siguero CM	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	14:30 AquaFitness 45' Jorge Jimenez AA	
12:00 Abdominales 15' Técnico Sala SF	14:30 Abdominales 15' Técnico Sala SF	12:00 Abdominales 15' Técnico Sala SF	14:30 Abdominales 15' Técnico Sala SF	18:00 Resistance 50' Amanda Gonzalez PF	
14:30 Suspensión Work 25' Miguel A. Espinosa MV	Body Pump 50' Miguel A. Espinosa PF	14:30 Ciclo Indoor 45' Juanma Salpico CI	Cardio Combat 50' Soraya Dominguez PF	Pilates 50' Patricia Meneses CM	
15:00 Abdominales 15' Técnico Sala SF	15:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	15:00 Funcional 25' Oscar Alfaro PF	15:15 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	19:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. / Soraya CI	
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	18:30 WorkFit 25' Javier de la Flor PF	15:30 Zumba 50' Juanma Salpico PF	18:30 WorkFit 25' Paloma Ramos PF	Body Pump 50' Ndi Owona PF	
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Perez CI	Pilates 50' Patricia Meneses CM	18:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	Pilates Mat. 50' Juanma Salpico CM	Club Natacion 50' Alba Hernandez AA	
19:00 WorkFit 25' Ndi Owona PF	19:00 Core (ABD) 20' Javier de la Flor PF	19:00 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero CI	19:00 Core (ABD) 20' Paloma Ramos PF	20:00 Abdominales 15' Técnico Sala SF	
Zumba 50' Juanma Salpico CM	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI	19:00 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero CI	19:30 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI	Zumba 50' Virginia Sepulveda PF	
Club Natacion 50' Alba Hernandez AA	Pilates 50' Patricia Meneses CM	Body Pump 50' Ndi Owona PF	Cardio Box 50' Oscar Alfaro PF	21:00 Circuito 15' Técnico Sala SF	
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF	20:30 Abdominales 15' Técnico Sala SF	20:00 Abdominales 15' Técnico Sala SF	20:30 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero CI		
20:00 Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor CI	20:00 Ciclo Indoor 50' Soraya Dominguez CI	20:00 Body Balance 50' Marta Gonzalez CM	Zumba 50' Juanma Salpico PF		
Body Pump 50' Ndi Owona PF	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	AquaGap 45' Jorge Jimenez AA	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM		
AquaFitness 45' Jorge Jimenez AA	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV	21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV		
21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	21:30 Body Pump 50' Alberto Siguero PF	Pilates 50' Marta Gonzalez CM			
Capoeira 50' Contraestre tufao MV	Contraestre tufao Contraestre tufao MV	Capoeira 50' Contraestre tufao MV			

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

