

HORARIO DE ACTIVIDADES JOSÉ GARCÉS

CUERPO Y MENTE

ACUÁTICAS

TONIFICACIÓN

CARDIOVASCULARES

COREOGRAFIADAS

JUNIOR Y FAMILIARES

SENIOR

RAQUETA



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15		S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 B. COMBAT				07:15
07:30	SC CICLO				SC CICLO			07:30
08:00			ZM ESTIRAMIENTOS					08:00
08:00	PI AQUAFITNESS							08:00
08:15		ZM FUNCIONAL						08:15
08:15				S1 B. PUMP				08:15
08:30	ZM FUNCIONAL							08:30
08:30			S1 AF-MAYORES					08:30
08:45					S1 EN FORMA			08:45
09:00	S2 AF-MAYORES		S2 B. COMBAT		PI AQUAFITNESS			09:00
09:15				ZM FUNCIONAL				09:15
09:15		S1 B. ATTACK		S1 AF-MAYORES		SC CICLO		09:15
09:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 CROSS TRAINING	SC CICLO		S2 SH'BAM	SC CICLO	09:30
09:30		S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE				09:30
09:45					S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	09:45
10:00			ZM ABDOMINALES		ZM ESTIRAMIENTOS			10:00
10:00	S2 SH'BAM							10:00
10:00	SC CICLO		S2 PILATES		S2 ZUMBA			10:00
10:15		PI AQUAFITNESS		S1 ZUMBA				10:15
10:30	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	SC CICLO	S2 GAP		S1 B. PUMP	S2 PILATES	10:30
10:30		S2 GAP	S1 STEP	PI AQUAFITNESS				10:30
10:45					SC CICLO		S1 B. PUMP	10:45
10:45					S1 B. PUMP			10:45
11:00						S2 YOGA		11:00
11:00	S2 PILATES		S2 YOGA		S2 B. BALANCE	SC CICLO		11:00
11:15				S1 B. ATTACK				11:15
11:30		ZM ABDOMINALES						11:30
11:30	SC CICLO	S2 PILATES	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	11:30
11:30	S1 EN FORMA	S1 AF-MAYORES	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES				11:30
11:45					S1 AF-MAYORES		S2 B. BALANCE	11:45
12:00		SC CICLO	S2 SH'BAM			S2 PILATES		12:00
12:15				S1 FITNESS				12:15
12:30	S2 YOGA		SC CICLO	S2 YOGA		S1 B. ATTACK	S1 GAP	12:30
13:30			ZM ABDOMINALES					13:30
14:00	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL					14:00
14:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 B. COMBAT			14:30
14:45								14:45
15:15								15:15
15:30	SC CICLO		SC CICLO		S1 B. PUMP			15:30
16:30	SP BAILE 4-7		ZM ABDOMINALES		ZM ABDOMINALES			16:30
16:30				S1 B. PUMP	S2 YOGA			16:30
17:00			SP PREDEPORTE 4-7		ZM FUNCIONAL			17:00
17:00	S1 GAP	S1 FITNESS	S2 YOGA		S1 BAILE 8-11			17:00
17:00	SC CICLO+12		PI AQUAFITNESS					17:00
17:15		S2 SH'BAM+12						17:15
17:15		SC CICLO						17:15
17:30	S2 PILATES		S1 ZUMBA +12	SC CICLO+12	SC CICLO			17:30
17:30				S2 B. BALANCE				17:30
18:00	SC CICLO		SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 ZUMBA			18:00
18:00	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 GAP					18:00
18:15		S2 B. BALANCE						18:15
18:15		EX FORUS RUNNERS						18:15
18:30				EX RUNNERS INI				18:30
18:30	S2 ZUMBA		S1 PILATES	S2 CROSS TRAINING	S1 B. PUMP			18:30
19:00	ZM FUNCIONAL		ZM FUNCIONAL					19:00
19:00	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE			19:00
19:15		SC CICLO						19:15
19:15		S2 CROSS TRAINING						19:15
19:30	ZM ABDOMINALES			SC CICLO				19:30
19:30	S2 B. BALANCE		S1 B. PUMP	S2 ZUMBA	SC CICLO			19:30
19:45			SC CICLO					19:45
20:00	S1 STEP							20:00
20:00	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 SH'BAM	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			20:00
20:15		ZM ABDOMINALES						20:15
20:15		S2 PILATES						20:15
20:30				ZM ABDOMINALES				20:30
20:30	S2 CROSS TRAINING		S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 B. COMBAT			20:30
20:45		SC CICLO	EX FORUS RUNNERS					20:45
21:00	SC CICLO	S1 B. PUMP		S1 STEP				21:00
21:00	S1 B. COMBAT			SC CICLO				21:00

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa.

La empresa atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades. A las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios a partir de los 12 años. Las actividades 30, BACIC, Adbomen, CX-Worx, E.Funcional, Estiramientos y Forus Runners Ini. tienen una duración de 30 minutos. Ciclo Indoor, Indoor Walking, Hipopresivos y Sh'bam tienen una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.