

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	PI AQUAFITNESS		ZM ESTIRAMIENTOS					08:00
08:15		ZM FUNCIONAL						08:15
08:30	ZM FUNCIONAL			S1 B. PUMP				08:30
08:45			S1 AF-MAYORES		S1 EN FORMA			08:45
09:00	S2 AF-MAYORES		S2 B. COMBAT		PI AQUAFITNESS			09:00
09:15		S1 B. ATTACK		ZM FUNCIONAL				09:15
09:30	S1 B. PUMP	SC CICLO	S1 CROSS TRAINING	S1 AF-MAYORES		SC CICLO	SC CICLO	09:30
09:45		S2 B. BALANCE		S2 B. BALANCE		S2 SH'BAM		09:45
10:00			ZM ABDOMINALES		S1 B. COMBAT		S1 B. COMBAT	10:00
10:15	S2 SH'BAM				ZM ESTIRAMIENTOS			10:15
10:30	SC CICLO	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES		S2 ZUMBA			10:30
10:45	S1 B. COMBAT	S1 ZUMBA	SC CICLO	S1 ZUMBA				10:45
11:00		S2 GAP	S1 STEP	PI AQUAFITNESS		S1 B. PUMP	S2 PILATES	11:00
11:15	S2 PILATES		S2 YOGA		SC CICLO		S1 B. PUMP	11:15
11:30		ZM ABDOMINALES		S1 B. ATTACK	S1 B. PUMP			11:30
11:45	SC CICLO	S2 PILATES	S1 B. PUMP	SC CICLO		S1 ZUMBA	SC CICLO	11:45
12:00	S1 EN FORMA	S1 AF-MAYORES	PI AQUAFITNESS	S2 PILATES				12:00
12:15		SC CICLO	S2 SH'BAM		S1 AF-MAYORES		S2 B. BALANCE	12:15
12:30	S2 YOGA		SC CICLO	S1 FITNESS		S2 PILATES		12:30
13:00			ZM ABDOMINALES	S2 YOGA		S1 B. ATTACK	S1 GAP	13:00
13:30	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL	ZM FUNCIONAL					13:30
14:00	S1 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. BALANCE	SC CICLO	S2 B. COMBAT			14:00
14:45								14:45
15:30	SC CICLO		SC CICLO		S1 B. PUMP			15:30
16:00	SP BAILE 4-7		ZM ABDOMINALES		ZM ABDOMINALES			16:00
16:30				S1 B. PUMP	S2 YOGA			16:30
17:00	S1 GAP	S1 FITNESS	SP PREDEPORTE 4-7		ZM FUNCIONAL			17:00
17:15	SC CICLO+12		PI AQUAFITNESS		S1 BAILE 8-11			17:15
17:30		S2 SH'BAM+12						17:30
17:45	S2 PILATES	SC CICLO	S1 ZUMBA +12	SC CICLO+12	SC CICLO			17:45
18:00	SC CICLO		SC CICLO	S2 B. BALANCE		S2 ZUMBA		18:00
18:15	S1 B. PUMP	S1 B. COMBAT	S2 GAP	S1 B. ATTACK				18:15
18:30		S2 B. BALANCE						18:30
18:45		EX FORUS RUNNERS						18:45
19:00	S2 ZUMBA		S1 PILATES	EX RUNNERS INI	S1 B. PUMP			19:00
19:15	ZM FUNCIONAL		ZM FUNCIONAL	S2 CROSS TRAINING				19:15
19:30	S1 B. ATTACK	S1 ZUMBA	S2 B. BALANCE	S1 B. COMBAT	S2 B. BALANCE			19:30
19:45		SC CICLO						19:45
20:00	ZM ABDOMINALES	S2 CROSS TRAINING		SC CICLO				20:00
20:15	S2 B. BALANCE		S1 B. PUMP	S2 ZUMBA	SC CICLO			20:15
20:30			SC CICLO					20:30
20:45	S1 STEP							20:45
21:00	SC CICLO	S1 B. ATTACK	S2 SH'BAM	S1 FITNESS	PI AQUAFITNESS			21:00
21:15		ZM ABDOMINALES						21:15
21:30		S2 PILATES		ZM ABDOMINALES				21:30
21:45	S2 CROSS TRAINING		S1 B. ATTACK	S2 PILATES	S1 B. COMBAT			21:45
22:00		SC CICLO	EX FORUS RUNNERS					22:00
22:15	SC CICLO	S1 B. PUMP		S1 STEP				22:15
22:30	S1 B. COMBAT			SC CICLO				22:30

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'.