

| HORA  | LUNES             | MARTES            | MIÉRCOLES         | JUEVES            | VIERNES            | SÁBADO       | DOMINGO       | HORA  |
|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------|---------------|-------|
| 07:15 | S1 B. PUMP        | SC CICLO          | S2 CROSS TRAINING | SC CICLO          |                    |              |               | 07:15 |
| 08:00 | S2 ABDOMINALES    | ZM FUNCIONAL      |                   |                   |                    |              |               | 08:00 |
| 08:15 |                   |                   | SC CICLO          |                   |                    |              |               | 08:15 |
| 08:30 | S1 AF-MAYORES     | S1 B. PUMP        | S2 PILATES        | S1 AF-MAYORES     | S1 ESPALDA SANA    |              |               | 08:30 |
| 08:30 | SC CICLO          | PI AQUAFITNESS    |                   | PI AQUAFITNESS    |                    |              |               | 08:30 |
| 09:00 | S2 B. BALANCE     | S2 PILATES        |                   | S2 CROSS TRAINING | SC CICLO           | SC CICLO     | SC CICLO      | 09:00 |
| 09:00 |                   |                   |                   |                   | S2 PILATES         |              |               | 09:00 |
| 09:15 |                   |                   | S1 B. COMBAT      |                   |                    |              |               | 09:15 |
| 09:30 | S1 B. PUMP        | SC CICLO          |                   | S1 SH'BAM         |                    |              |               | 09:30 |
| 09:30 | ZM FUNCIONAL      | S1 B. ATTACK      | S2 B. BALANCE     | SC CICLO          | S1 B. PUMP         | S2 PILATES   | S1 B. PUMP    | 09:30 |
| 10:00 |                   | ZM ABDOMINALES    |                   |                   | S2 ESTIRAMIENTOS   |              |               | 10:00 |
| 10:00 | SC CICLO          | S2 YOGA           |                   | S2 B. BALANCE     | PI AQUAFITNESS     | S1 B. PUMP   | S2 B. BALANCE | 10:00 |
| 10:00 | S2 PILATES        |                   |                   |                   |                    |              |               | 10:00 |
| 10:15 |                   |                   | S1 B. PUMP        |                   |                    |              |               | 10:15 |
| 10:30 |                   |                   | S2 ESPALDA SANA   | ZM ESTIRAMIENTOS  |                    |              |               | 10:30 |
| 10:30 |                   |                   |                   |                   | S2 B. COMBAT       |              |               | 10:30 |
| 10:30 | S1 ZUMBA          | S1 STEP           | SC CICLO          | S1 GAP            | S1 ZUMBA           | SC CICLO     | S1 B. ATTACK  | 10:30 |
| 11:00 | S2 EN FORMA       | S2 SH'BAM         |                   | S2 PILATES        | SC CICLO           | S2 B. COMBAT | SC CICLO      | 11:00 |
| 11:00 | PI AQUAFITNESS    |                   |                   |                   |                    |              |               | 11:00 |
| 11:15 |                   |                   | S1 ZUMBA          |                   |                    |              |               | 11:15 |
| 11:15 |                   |                   | PI AQUAFITNESS    |                   |                    |              |               | 11:15 |
| 11:30 | S1 B. COMBAT      | S1 AF-MAYORES     | EX RUNNERS INI    | S1 B. ATTACK      | S1 FITNESS         | S1 SH'BAM    | S2 PILATES    | 11:30 |
| 11:45 |                   |                   |                   |                   | S2 YOGA            |              |               | 11:45 |
| 12:00 | EX RUNNERS INI    |                   |                   | S2 HIPOPRESIVOS   |                    |              |               | 12:00 |
| 12:00 | S2 ESPALDA SANA   |                   |                   |                   |                    | SC CICLO     |               | 12:00 |
| 12:30 |                   |                   | S2 YOGA           |                   |                    |              | S1 ZUMBA      | 12:30 |
| 13:00 |                   |                   |                   |                   |                    | S2 YOGA      |               | 13:00 |
| 14:00 | ZM FUNCIONAL      |                   |                   | ZM FUNCIONAL      |                    |              |               | 14:00 |
| 14:00 |                   |                   |                   |                   | S2 PILATES         |              |               | 14:00 |
| 14:30 | SC CICLO          | S1 GAP            | SC CICLO          | S1 B. COMBAT      |                    |              |               | 14:30 |
| 15:00 |                   |                   |                   |                   | SC CICLO           |              |               | 15:00 |
| 15:30 | S2 CROSS TRAINING | SC CICLO          | S2 ABDOMINALES    | SC CICLO          |                    |              |               | 15:30 |
| 16:00 |                   |                   | S1 STEP           | S2 YOGA           |                    |              |               | 16:00 |
| 16:30 |                   |                   |                   | ZM FUNCIONAL      |                    |              |               | 16:30 |
| 16:30 | S1 GAP            | S2 YOGA           | S2 CROSS TRAINING |                   |                    |              |               | 16:30 |
| 16:30 |                   | PI AQUAFITNESS    |                   |                   |                    |              |               | 16:30 |
| 17:00 | SC CICLO+12       |                   | SC CICLO          | SC CICLO          | SC CICLO           |              |               | 17:00 |
| 17:00 | S2 PILATES        |                   | S1 BAILE 8-11     | EX PREDEPORTE 4-7 | S1 BAILE 4-7       |              |               | 17:00 |
| 17:00 |                   |                   |                   |                   | EX MULTIDEPORTE 8- |              |               | 17:00 |
| 17:30 |                   | SC CICLO          |                   |                   |                    |              |               | 17:30 |
| 17:30 | S1 B. COMBAT      | S1 B. PUMP        | S2 SH'BAM+12      | S1 ZUMBA          | S2 B. BALANCE      |              |               | 17:30 |
| 18:00 |                   |                   |                   |                   | EX RUNNERS INI     |              |               | 18:00 |
| 18:00 | S2 SH'BAM         | S2 B. BALANCE     | S1 B. COMBAT      | S2 CROSS TRAINING | S1 B. PUMP         |              |               | 18:00 |
| 18:00 |                   |                   | EX FORUS RUNNERS  |                   |                    |              |               | 18:00 |
| 18:15 | SC CICLO          |                   |                   |                   |                    |              |               | 18:15 |
| 18:30 | S1 B. PUMP        | S1 B. ATTACK      | S2 PILATES        | S1 B. ATTACK      |                    |              |               | 18:30 |
| 18:30 |                   |                   | SC CICLO          |                   | S2 PILATES         |              |               | 18:30 |
| 18:45 |                   | ZM ABDOMINALES    |                   |                   |                    |              |               | 18:45 |
| 19:00 |                   |                   |                   | ZM ABDOMINALES    |                    |              |               | 19:00 |
| 19:00 | S2 B. BALANCE     | S2 CROSS TRAINING | S1 GAP            | S2 B. BALANCE     | SC CICLO           |              |               | 19:00 |
| 19:00 |                   | SC CICLO          |                   |                   | S1 ESPALDA SANA    |              |               | 19:00 |
| 19:30 |                   |                   | ZM FUNCIONAL      |                   |                    |              |               | 19:30 |
| 19:30 | S1 STEP           | S1 ZUMBA          | S2 ZUMBA          | S1 B. PUMP        | S2 SH'BAM          |              |               | 19:30 |
| 19:30 | SC CICLO          | EX FORUS RUNNERS  |                   | SC CICLO          |                    |              |               | 19:30 |
| 20:00 | PI AQUAFITNESS    |                   | SC CICLO          |                   |                    |              |               | 20:00 |
| 20:00 | S2 CROSS TRAINING | S2 ESPALDA SANA   | S1 B. ATTACK      | S2 PILATES        | S1 B. COMBAT       |              |               | 20:00 |
| 20:15 |                   | SC CICLO          |                   |                   |                    |              |               | 20:15 |
| 20:30 | ZM FUNCIONAL      |                   |                   | ZM ABDOMINALES    |                    |              |               | 20:30 |
| 20:30 | S1 B. ATTACK      | S1 B. COMBAT      | S2 HIPOPRESIVOS   | S1 B. COMBAT      | S2 CROSS TRAINING  |              |               | 20:30 |
| 21:00 |                   |                   |                   | EX RUNNERS INI    |                    |              |               | 21:00 |
| 21:00 | SC CICLO          |                   | S1 B. PUMP        | SC CICLO          |                    |              |               | 21:00 |
| 21:00 | S2 ZUMBA          |                   |                   |                   |                    |              |               | 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: Abdomen, E.funcional, Estiramientos y Forus Runners Ini. tienen una duración de 30 minutos. Ciclo Indoor tiene una duración de 45'. El resto de actividades tienen una duración de 50'.