

**HORARIO RAMBLETA**

■ CUERPO Y MENTE     ■ ACUÁTICAS     ■ TONIFICACIÓN     ■ CARDIOVASCULARES  
■ COREOGRAFIADAS     ■ JUNIOR Y FAMILIARES     ■ SENIOR     ■ RAQUETA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORA
08:00								08:00
08:15	SC CICLO	S2 PUMP 30´	S2 PILATES	S2 B. ATTACK	SC CICLO			08:15
08:30					PI FORUS SWIMMERS			08:30
08:45	PI AQUAFITNESS ★	PI AQUADYNAMIC ★ S2 ESTIRAMIENTOS	PI AQUAFITNESS ★			PI AQUADYNAMIC ★		08:45
09:00	ZM FUNCIONAL			S1 COMBAT BASIC	SF FUNCIONAL			09:00
09:15	S1 FITNESS	AL RUNNERS INI	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING	S1 YOGA	S2 B. PUMP		09:15
09:30	S2 ZUMBA ★	SC CICLO ★ S2 B. COMBAT	S1 EN FORMA	S1 PILATES ★	S2 B. PUMP ★		PI AQUAFITNESS ★	09:30
09:45	SC CICLO	S1 B. BALANCE	SC CICLO	SC CICLO ★	SC CICLO	SC CICLO		09:45
10:00	S1 PILATES	SC CICLO		PI AQUAFITNESS ★	S1 CXWORX		SC CICLO	10:00
10:15		PI AQUAFITNESS ★	S2 B. PUMP	S2 B. COMBAT				10:15
10:30	S2 B. PUMP	S2 PILATES BASIC	S1 CXWORX	SF FUNCIONAL	PI AQUADYNAMIC ★			10:30
10:45			SC CICLO	S1 GAP	S2 B. COMBAT	S2 SH'BAM	S2 B. PUMP	10:45
10:45		S1 B. ATTACK	PI AQUAFITNESS ★		S1 B. BALANCE	S1 B. BALANCE		10:45
11:00	PI AQUAFITNESS ★	S2 SH'BAM	S1 AF-MAYORES		AL PÁDEL FREE			11:00
11:15				S2 CXWORX				11:15
11:15	S1 AF-MAYORES	PI AQUADYNAMIC ★	S2 ZUMBA ★	PI AQUADYNAMIC ★				11:15
11:30	S2 CXWORX				PI AQUAFITNESS ★		SC CICLO	11:30
11:30				S1 B. BALANCE	S2 AF-MAYORES	S2 COMBAT-PUMP	S2 ZUMBA	11:30
11:45			PI AQUADYNAMIC ★	S2 ZUMBA	S1 SH'BAM	S1 B. ATTACK		11:45
12:00	PI AQUADYNAMIC ★							12:00
12:00	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP	S1 PUMP BASIC					12:00
12:15		S1 HIPOPRESIVOS	S2 B. ATTACK					12:15
12:15	SC CICLO	PI AQUAFITNESS ★		SC CICLO				12:15
12:30		SC CICLO	SC CICLO 30´		SC FORUS BIKERS	SC CICLO	S2 B. COMBAT	12:30
12:45				S2 PUMP 30´			SF FUNCIONAL	12:45
12:45				PI AQUAFITNESS ★				12:45
13:00			S1 MAMÁS Y BEBÉS					13:00
14:30		SC CICLO		SC CICLO				14:30
14:30	S2 B. ATTACK		S2 PUMP-CXWORX	S2 HIPOPRESIVOS	S2 ZUMBA			14:30
15:30	SC CICLO	S2 B. PUMP	SC CICLO	S2 B. COMBAT	SC CICLO			15:30
16:15				S1 EMBARAZADAS				16:15
16:30	S2 PUMP 30´				SF FUNCIONAL			16:30
16:45		SF FUNCIONAL	S2 CXWORX	S2 ESTIRAMIENTOS				16:45
17:00	S2 BALANCE+12				SC CICLO BASIC			17:00
17:00					S2 ABDOMINALES			17:00
17:15	S1 GAP	S2 B. ATTACK	S2 COMBAT+12	SC CICLO				17:15
17:30		AL PÁDEL FREE		AL PÁDEL FREE				17:30
17:30	SC CICLO	SC CICLO			SC CICLO+12			17:30
17:30	AL PREDEPORTE 4-7	S1 BAILE 8-11	S1 ZUMBA ★	S1 BAILE 8-11	AL PREDEPORTE 4-7			17:30
17:30		AL MULTIDPORTE 8-	AL PSICOMOTRICIDAD	AL MULTIDPORTE 8-				17:30
17:45			SC CICLO	S2 B. PUMP	S2 ZUMBA ★			17:45
18:00	S2 ZUMBA ★				S1 PILATES			18:00
18:15	S1 B. COMBAT	S2 SH'BAM ★	S2 FITNESS					18:15
18:30	SC CICLO	S1 PILATES	S1 B. BALANCE	S1 YOGA				18:30
18:30	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-	AL MULTIDPORTE 8-			18:30
18:45		SC CICLO ★	SC CICLO	S2 B. ATTACK	S2 EN FORMA			18:45
19:00	S2 B. PUMP ★		SF FUNCIONAL		S1 B. BALANCE			19:00
19:00	PI AQUAFITNESS ★			SC CICLO	SC CICLO			19:00
19:15	S1 PILATES ★	S2 EN FORMA	S2 YOGA	PI AQUADYNAMIC ★				19:15
19:30	SF FUNCIONAL	S1 B. BALANCE	S1 B. ATTACK	S1 B. COMBAT				19:30
19:30					AL PÁDEL FREE			19:30
19:30	AL PÁDEL FREE	AL FORUS RUNNERS						19:30
19:30		PI AQUADYNAMIC ★	PI AQUAFITNESS ★					19:30
19:45	SC CICLO	SF FUNCIONAL		S2 ZUMBA ★	S2 CXWORX			19:45
20:00	S2 B. ATTACK			SC CICLO	SC CICLO			20:00
20:15	SF ABDOMINALES							20:15
20:15	S1 SH'BAM	S2 B. COMBAT	S2 B. PUMP		S2 B. COMBAT			20:15
20:30		PI FORUS SWIMMERS	AL RUNNERS AV	AL RUNNERS INI				20:30
20:30		S1 CXWORX	S1 HIPOPRESIVOS	PI FORUS SWIMMERS				20:30
20:45	SC CICLO		SC CICLO					20:45
20:45	AL FORUS RUNNERS							20:45
21:00		SC CICLO		SC FORUS BIKERS				21:00
21:00	S2 FITNESS	S1 ZUMBA		S1 B. BALANCE				21:00
21:15	S1 COMBAT 30´	S2 B. PUMP	S2 SH'BAM	S2 CROSS TRAINING				21:15
21:30			S1 EN FORMA					21:30
22:00								22:00

Las actividades marcadas con una estrella son actividades con reserva previa  
 Actividades con reserva: deben reservarse media hora antes del inicio de la actividad en el tótem de la sala de fitness.  
 La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación del horario actual.  
 Las actividades +12, podrán asistir todos los usuarios mayores de 12 años, teniendo prioridad los usuarios de edad comprendida entre los 12 y los 15.  
 Las actividades 30, BASIC, Abdomen, CX-Worx, E. Funcional, Estiramientos y F Runners Ini, tendrán una duración de 30 min.  
 Las actividades familiares están dirigidas a niños acompañados de adultos.  
 La actividad de PSICOMOTRICIDAD es para niños/as de 4 a 7 años. La actividad de MULTIDPORTE es para niños/as de 8 a 11 años.  
 \*PADEL Clases partido gratuitas para abonados