



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:00	9:15-10:00 SALA 2 <b>TRX</b>	9:15-10:00 SALA 1 <b>ABDOMINALES CORE</b>	9:15-10:00 SALA 2 <b>TRX</b>	9:15-10:00 SALA 1 <b>ABDOMINALES CORE</b>	9:15-10:00 SALA 2 <b>TRX</b>		
	9:15-10:00 PISCINA <b>AQUA BIKE</b>	9:00-9:45 PISCINA <b>AQUA SENIOR</b>	9:15-10:00 PISCINA <b>AQUA BIKE</b>	9:50-9:45 PISCINA <b>AQUA SENIOR</b>			
10:00	10:00-11:00 AUTOPRIMA <b>FIT BOXING</b>	10:00-11:00 SALA 2 <b>KANGOO</b>	10:00-11:00 AUTOPRIMA <b>FIT BOXING</b>	10:00-11:00 SALA 2 <b>KANGOO</b>			
	10:00-11:00 SALA 1 <b>PILATES</b>		10:00-11:00 SALA 1 <b>PILATES</b>		10:00-11:00 SALA 1 <b>PILATES</b>		
	10:00-11:00 SALA 3 <b>CARDIO JUMPING</b>	10:00-11:00 SALA 1 <b>TOTAL TRAINING</b>	10:00-11:00 SALA 2 <b>CARDIO JUMPING</b>	10:00-11:00 SALA 1 <b>TOTAL TRAINING</b>			
	10:00-11:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	10:00-11:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	10:00-11:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	10:00-11:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>			
	10:00-10:45 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>	10:00-10:45 PISCINA <b>AQUA GAP</b>	10:00-10:45 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>	10:00-10:45 PISCINA <b>AQUA GAP</b>	10:00-10:45 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>		
11:00	11:00-12:00 SALA 1 <b>ZUMBA</b>	11:00-12:00 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>	11:00-12:00 SALA 1 <b>ZUMBA</b>	11:00-12:00 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>	11:00-12:00 SALA 1 <b>ZUMBA</b>		
	11:00-12:00 SALA 2 <b>YOGA INICIACIÓN</b>	11:00-12:00 SALA 2 <b>YOGA</b>		11:00-12:00 SALA 2 <b>YOGA</b>			
	11:00-12:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	11:00-12:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	11:00-12:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	11:00-12:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	11:00-12:00 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>		
	11:00-11:45 PISCINA <b>AQUA PILATES</b>	11:00-11:45 PISCINA <b>AQUA BIKE</b>	11:00-11:45 PISCINA <b>AQUA PILATES</b>	11:00-11:45 PISCINA <b>AQUA BIKE</b>	11:00-11:45 PISCINA <b>AQUA PILATES</b>		
12:00	12:00-12:45 PISCINA <b>AQUA RUNNING</b>	12:00-12:45 PISCINA <b>AQUA FITNESS</b>	12:00-12:45 PISCINA <b>AQUA STEP</b>	12:00-12:45 PISCINA <b>AQUA FITNESS</b>	12:00-12:45 PISCINA <b>AQUA BIKE</b>		
	12:00-13:00 SALA 2 <b>SEVILLANAS INICIACIÓN</b>		12:00-13:00 SALA 2 <b>SEVILLANAS INICIACIÓN</b>				
13:00							
14:30	14:30-15:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>	14:30-15:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>	14:30-15:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>	14:30-15:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>	14:30-15:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>		
17:00							
17:30	17:30-18:30 SALA 1 <b>ZUMBA</b>	17:30-18:30 SALA 1 <b>BODY POWER</b>	17:30-18:30 SALA 1 <b>ZUMBA</b>	17:30-18:30 SALA 1 <b>BODY POWER</b>	17:30-18:30 SALA 1 <b>ZUMBA</b>		
	17:30-18:30 SALA 2 <b>FUNKY INFANTIL</b>	17:30-18:30 SALA 2 <b>ZUMBA KIDS</b>	17:30-18:30 SALA 2 <b>JUMPING KIDS</b>	17:30-18:30 SALA 2 <b>FLAMENCO INF</b>	17:30-18:30 SALA 2 <b>ESPALDA SANA</b>		
	17:30-18:30 TATAMI <b>ABDOMINALES GAP</b>	17:30-18:30 TATAMI <b>INFANTIL CAPOEIRA</b>	17:30-18:30 TATAMI <b>ABDOMINALES GAP</b>	17:30-18:30 TATAMI <b>INFANTIL CAPOEIRA</b>			
	17:30-18:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	17:30-18:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	17:30-18:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	17:30-18:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	17:30-18:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>		
	17:30-18:30 SALA AUTOPRIMA <b>TRX</b>	17:30-18:30 SALA AUTOPRIMA <b>TRX</b>		17:30-18:30 SALA AUTOPRIMA <b>TRX</b>			
18:30	18:30-19:30 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>	18:30-19:30 SALA 1 <b>ZUMBA</b>	18:30-19:30 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>	18:30-19:30 SALA 1 <b>ZUMBA</b>	18:30-19:30 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>		
	18:30-19:30 SALA 2 <b>PILATES</b>	18:30-19:30 SALA AUTOPRIMA <b>FIT BOXING</b>	18:30-19:30 SALA 2 <b>PILATES</b>	18:30-19:30 SALA AUTOPRIMA <b>FIT BOXING</b>	18:30-20:00 SALA 2 <b>MASTER VIERNES</b>		
	18:30-19:30 SALA AUTOPRIMA <b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	18:30-19:30 SALA 2 <b>B.BALANCE</b>	18:30-19:30 SALA AUTOPRIMA <b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	18:30-19:30 SALA 2 <b>B.BALANCE</b>	18:30-19:30 SALA AUTOPRIMA <b>HIIT AVANZADO</b>		
	18:30-19:30 TATAMI <b>INFANTIL TAEKWONDO</b>		18:30-19:30 TATAMI <b>INFANTIL TAEKWONDO</b>	18:30-19:30 TATAMI <b>INFANTIL TAEKWONDO</b>			
	18:30-19:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	18:30-19:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	18:30-19:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	18:30-19:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	18:30-19:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>		
	18:30-19:15 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>	18:30-19:15 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>	18:30-19:15 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>	18:30-19:15 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>			
19:30	19:30-20:30 SALA 1 <b>BODY POWER</b>	19:30-20:30 SALA 2 <b>KANGOO</b>	19:30-20:30 SALA 1 <b>BODY POWER</b>	19:30-20:30 SALA 2 <b>KANGOO</b>	19:30-20:30 SALA 2 <b>INICIACION SEVILLANAS</b>		
	19:30-20:30 SALA 2 <b>ZUMBA</b>	19:30-20:30 SALA 1 <b>PILATES</b>	19:30-20:30 SALA 2 <b>ZUMBA</b>	19:30-20:30 SALA 1 <b>PILATES</b>			
	19:30-20:00 SALA AUTOPRIMA <b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	19:30-20:00 TATAMI <b>CAPOEIRA ADULTOS</b>	19:30-20:00 SALA AUTOPRIMA <b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	19:30-20:00 TATAMI <b>CAPOEIRA ADULTOS</b>			
	19:30-20:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	19:30-20:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	19:30-20:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	19:30-20:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>			
		19:30-20:30 SALA AUTOPRIMA <b>HIIT</b>		19:30-20:30 SALA AUTOPRIMA <b>HIIT</b>			
20:30	20:30-21:30 SALA AUTOPRIMA <b>FIT BOXING</b>	20:30-21:30 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>	20:30-21:30 SALA AUTOPRIMA <b>FIT BOXING</b>	20:30-21:30 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>			
	20:30-21:30 SALA 2 <b>YOGA</b>	20:30-21:30 SALA 2 <b>SEVILLANAS</b>	20:30-21:30 SALA 2 <b>YOGA</b>	20:30-21:30 SALA 2 <b>SEVILLANAS</b>			
	20:30-21:30 TATAMI <b>TAEKWONDO</b>	20:30-21:30 TATAMI <b>AIKIDO</b>	20:30-21:30 TATAMI <b>TAEKWONDO</b>	20:30-21:30 TATAMI <b>AIKIDO</b>	20:30-21:30 TATAMI <b>CAPOEIRA</b>		
	20:30-21:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	20:30-21:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	20:30-21:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	20:30-21:30 SALA SPIN <b>CICLO INDOOR</b>	20:30-21:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>		
	20:30-21:30 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>	20:30-21:30 SALA AUTOPRIMA <b>HIIT</b>	20:30-21:30 SALA 1 <b>CARDIO COMBAT</b>	20:30-21:30 SALA AUTOPRIMA <b>HIIT</b>			
	21:00-21:45 PISCINA <b>AQUA BIKE</b>	21:00-21:45 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>	21:00-21:45 PISCINA <b>AQUA BIKE</b>	21:00-21:45 PISCINA <b>AQUA AEROBIC</b>			
21:30	21:30-22:30 SALA 2 <b>FLAMENCO</b>	21:30-22:30 SALA 2 <b>KANGOO</b>	21:30-22:30 SALA 2 <b>FLAMENCO</b>	21:30-22:30 SALA 2 <b>KANGOO</b>			
	21:30-22:30 SALA 1 <b>RITMOS LATINOS</b>	21:30-22:30 SALA AUTOPRIMA <b>FIT BOXING</b>	21:30-22:30 SALA 1 <b>RITMOS LATINOS</b>	21:30-22:30 TATAMI <b>AIKIDO</b>			
	21:30-22:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>	21:30-22:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>	21:30-22:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>	21:30-22:30 SALA SPIN <b>VIDEO SPIN</b>			
	22:30-23:00 <b>DESCANSAR</b>	22:30-23:00 <b>DESCANSAR</b>	22:30-23:00 <b>DESCANSAR</b>	22:30-23:00 <b>DESCANSAR</b>	22:30-23:00 <b>DESCANSAR</b>		

**CLASES COLECTIVAS**

**CUERPO-MENTE**

**PILATES Y YOGA:** Ejercicios basados en la concentración muscular y en el control de la respiración sin impacto gracias a los movimientos estáticos y fluidos manteniendo el equilibrio de las posturas, relajación de cuerpo y mente.

**TONIFICACIÓN**

**Abdominal-Pierna:** Ejercicios para fortalecer el abdomen y las piernas.  
**TOTAL TRAINING:** Desarrolla el tren inferior como el superior.  
**BODY POWER:** Trabajo aeróbico al ritmo de la música, utilizando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

**SPIN**

**SPIN:** Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática al ritmo de la música.  
**CICLO INDOOR:** Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática, recreando una etapa de montaña.  
**VIDEO SPIN:** Ejercicio aeróbico en bicicleta estática, impartidos a través de una pantalla.

**CARDIO**

**STEP:** Ejercicios aeróbicos subiendo y bajando un escalón, trabajando principalmente el tren inferior.  
**STRONG ZUMBA:** Baile derivado del aerobic a distintos ritmos musicales. Se centra en la coordinación y el ritmo.  
**CARDIO COMBAT:** Entrenamiento integral de alta energía gracias a técnicas basadas en artes marciales.  
**ZUMBA:** Mezcla de los más diversos ritmos latinos con diversión a raudales.  
**RITMOS LATINOS:** Clase donde se practicarán los más diversos bailes latinos, cumbia, salsa... etc.

**AQUA**

**AQUA GAP:** Tonificación Glúteo-Abdominal-Pierna, todo ello con el beneficio del agua.  
**AQUA PILATES:** Estiramientos basados en la respiración y concentración muscular, con ayuda de la flotabilidad del agua.  
**AQUA AEROBIC:** Gimnasia, a ritmo de música, en el agua.  
**AQUA GYM:** Gimnasia con pesas. Los beneficios del gimnasio sin lastimar las articulaciones.  
**AQUA TONIC:** Tonificación en el agua, define y desarrolla tu musculatura en la piscina.

**ARTES MARCIALES**

**TAEKWONDO:** Arte marcial Coreana.  
**KICK BOXING:** Deporte de Contacto de origen tailandés.  
**CAPOEIRA:** Arte brasileño que combina artes marciales, música, deporte y expresión corporal.  
**AIKIDO:** Arte marcial japonesa. **KINOMICHI:** Arte marcial japonesa, proviene del Aikido.

**CLASES PREMIUM**

**KANGOO:** Salsa sin parar  
**AQUA BIKE:** Diversión asegurada en el agua con la bici  
**FIT BOXING:** Toda la diversión del boxeo combinado con entrenamiento funcional

**CLASES COLECTIVAS**

CUALQUIER CLASE COLECTIVA PARA DARLA SE NECESITARA UN MÍNIMO DE 2 PERSONAS.

**MASTER MARZO**

**VIERNES 1 ZUMBA**  
**Laura y Alba**  
**VIERNES 8 E.FUNCIONAL**  
**Mónica y Juan**  
**VIERNES 15 KANGOO**  
**Afri, Marco y Alicia**  
**VIERNES 22 PILATES**  
**Mónica y Alicia**  
**VIERNES 29 AGUA**

**CLUB DEL CORREDOR**

**MARTES Y JUEVES**  
Mañanas 9,30-11,00 Tardes 18,30-21,30

**MAMIPPOOL**

**LUNES Y MIÉRCOLES**  
11,00 12,00  
**MARTES Y JUEVES**  
20,00-21,00

**HORARIO APERTURA**

**L-V 07:00 - 23:00**  
**SAB 09:00 - 21:00**  
**DOM 09:00 - 14:00**  
En verano este horario puede sufrir modificaciones