



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

CLASES COLECTIVAS

CLASIFICACIÓN
Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática al ritmo de la música.

TONIFICACIÓN
Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática, incorporando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

SPIN
Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática al ritmo de la música.

CICLO INDOOR
Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática, incorporando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

VIDEO SPIN
Ejercicios aeróbicos en bicicleta estática, incorporando elementos de poco peso y realizando muchas repeticiones.

STEP
Ejercicios aeróbicos utilizando un escalón, trabajando principalmente el tren inferior.

CARDIO COMBAT
Entrenamiento integral de alta energía gracias a la música basada en otros ritmos.

ZUMBA
Música de los más diversos ritmos con ejercicios de baile.

RITMOS LATINOS
Clase donde se practican los más diversos bailes latinos, salsa, bachata, etc.

AQUA
AQUA GAP: Tonicificación Global - Abdominal - Pectoral, todo ello con el beneficio del agua.

AQUA PILATES
Entrenamiento basado en la respiración y concentración muscular, con el agua como medio de resistencia.

AQUA AEROBIC
Gimnasia, o ritmo de música, en el agua.

AQUA GYM
Gimnasia con pesas. Los beneficios del gimnasio se trasladan al agua.

TONIC
Tonicificación en el agua, defina y despierta la musculatura en la piscina.

ARTES MARCIALES
TAEKWONDO: Arte marcial coreano.
KICK BOXING: deporte de Combato de origen tailandés.
CAPOEIRA: Arte brasileño que combina artes marciales, música, deporte y expresión corporal.
AIKIDO: Arte marcial japonesa.
JINJIMOKI: Arte marcial japonesa, proviene del AIKIDO.

CLASES PREMIUM
KANGOO: Salto sin parar.
AQUA BIKE: Diversión asegurada en el agua con bicicletas.
FIT BOXING: Toda la diversión del boxeo combinada con entrenamiento funcional.

CLASES COLECTIVAS
CUALQUIER CLASE COLECTIVA PARA DARLA SE NECESITABA UN MÍNIMO DE 2 PERSONAS.

LAS CLASES COLECTIVAS SE PODRÁN MODIFICAR SEGÚN NECESIDADES.

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.

MASTER ABRIL

VIERNES 5 YOGA

BELÉN

VIERNES 12 B.COMBAT LAURA Y RENY

VIERNES 19 CERRADO

VIERNES SANTO

VIERNES 26 AGUA RELAJACIÓN SPA

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