



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

CLASES COLECTIVAS

CLERPO MENTE

FAJER Y YOGA: Ejercicios basados en la concentración muscular y en el control de la tonificación en función de la música.

TONIFICACIÓN

ABDOMINALES: Ejercicios basados en el **TOTAL TRAINING:** Desarrolla el tren inferior como el **BODY POWER:** Trabajo aeróbico de 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

CICLO INDOOR: Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática, realizando una sesión de montaña.

CARDIO

STEP: Ejercicios aeróbicos saliendo y llegando un escalón, trabajando principalmente el tren inferior.

CARDIO COMBAT

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

ZUMBA

ZUMBA: Mezcla de los más diversos ritmos latinos con divertidos movimientos.

RITMOS LATINOS

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

AQUA

AQUA GAP: Tonificación Glúteo-Abdominal-Pierna, todo ello con el beneficio del agua.

AQUA PILATES: Entrenamiento basado en la regulación y concentración muscular, con ayuda de la flotabilidad del agua.

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

AQUA GYM: Gimnasia con pesas. Los beneficios del gimnasio se trasladan a las aplicaciones.

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

ARTES MARCIALES

TAEKWONDO: Arte marcial Coreano.

EXCE BOXING: deporte de Contacto de origen británico.

CAPOEIRA: Arte brasileño que combina artes marciales, música, deporte y expresión corporal.

AIKIDO: Arte marcial japonesa.

JIJIMONJI: 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 NECESITA UN MÍNIMO DE 2 PERSONAS.

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 3 SEVILLANAS

ARANTXA

VIERNES 10 F.BOXING

RENY

VIERNES 17 ZUMBA

ÁFRICA

VIERNES 24 INDOOR

MARCO

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

Las clases colectivas se podrán modificar según necesidades y aforos.