

Programa de actividades dirigidas

A partir del 31 de agosto de 2026



Sala 2

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:30	BODY POWER	BODY MIND	GAP	PILATES	BODY POWER	
10:30		CORE & HiIT	BODY POWER		YOGA	FUNCIONAL
11:30	PILATES					HiIT
12:30		GAP		FUNCIONAL		
14:30		BODY POWER		MOBILITY		
18:00	HiIT	FUNCIONAL	HiIT	FUNCIONAL		
19:00	BODY POWER	PILATES	GAP	BODY MIND	GAP	
20:00		BODY POWER	YOGA	CORE & HiIT		

Reserva tu plaza en el área cliente de nuestra web. Duración de las sesiones de sala: 50'

Piscina

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:30	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
10:15		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
12:00		AQUAGYM		AQUAGYM		
12:45						AQUAGYM
15:00	AQUAGYM		AQUAGYM			
18:00						
19:00	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	

Reserva tu plaza en el área cliente de nuestra web. Duración de las sesiones de piscina: 45'

 Educación postural

 Entrenamiento muscular

 Sesiones alta intensidad

 Sesiones cardiovasculares