

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			
	Polideportivo	Complejo Virgen Espinar		Polideportivo	Complejo Virgen Espinar		Polideportivo	Complejo Virgen Espinar		Polideportivo	Complejo Virgen Espinar		Complejo Virgen Espinar			
	Pabellón	Sala Ciclo	Sala Colectivas	Sala Judo	Sala Ciclo	Sala Colectivas	Pabellón	Sala Ciclo	Sala Colectivas	Sala Judo	Sala Ciclo	Sala Colectivas	Sala Ciclo	Sala Colectivas		
9:00-9:30			GAP						GAP						9:00-9:30	
9:30-10:00						Pilates							Pilates	Ciclo	GAP	9:30-10:00
10:00-10:30		Ciclo				Pump		Ciclo					Pump			10:00-10:30
10:30-11:00						Stretch							Stretch		YOGA	10:30-11:00
11:00-11:30			Pilates						Pilates							11:00-11:30
11:30-12:00						Baile Activo							Baile Activo			11:30-12:00
12:00-12:30																12:00-12:30
12:30-13:00																12:30-13:00
16:00-16:30																16:00-16:30
16:30-17:00																16:30-17:00
17:00-17:30																17:00-17:30
17:30-18:00																17:30-18:00
18:00-18:30			Tonic						Tonic					Tonic		18:00-18:30
18:30-19:00																18:30-19:00
19:00-19:30		Ciclo	Pump	Pilates Terapeutico 1		Combat		Ciclo		Pilates Terapeutico 1		Pump				19:00-19:30
19:30-20:00	Yoga															19:30-20:00
20:00-20:30			Zumba	Pilates Terapeutico 2		Core				Pilates Terapeutico 2		Core				20:00-20:30
20:30-21:00					Ciclo	Zumba			Zumba		Ciclo	Zumba				20:30-21:00
21:00-21:30			Pilates						Pilates							21:00-21:30
21:30-22:00																21:30-22:00
22:00-22:30						Cross Training						Cross Training				22:00-22:30

Tipo de actividad

- Intensa / Muy Intensa
- Baile
- Bicicleta
- Cuerpo Mente
- Corta Duración

* La dirección se reserva el derecho de modificar estos horarios en caso de necesidad o que alguna de las actividades no llegue al mínimo de asistencia

* Las tarjetas para los abonados se recogerán 15 minutos antes de cada clase en la recepción del centro

* Ciclo Indoor Virtual a cualquier hora que este libre la sala