

	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SABADO		
HORA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA			
7.30																												
8.00							TOTAL TRAINING																					
8.30																		CIRCUITO										
9.00		ESTIRA-MIENTOS					ACT. FISICA SENIOR					ESTIRA-MIENTOS		BIKE + EST			ZUMBA SENIOR					ESTIRA-MIENTOS						
9.30																												
10.00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 30	AQUA TRAINING	ZUMBA	PILATES	CLUB ENTRENAMIENTO	BIKE 45	AQUA GYM	PILATES	SPARTAN FIT		BIKE EXPRESS	AQUA TRAINING	C-BOX	PILATES	CLUB ENTRENAMIENTO	BIKE 45	AQUA GYM	PILATES	BODY FIT						
10.30		TABATA											HIIT													RELAJACIÓN		
11.00	CROSS TRAINING	YOGA	CORE	BIKE 45				CORE	BIKE 30				CORE ESTIRA-MIENTOS	BIKE 45				CORE	BIKE 45			G.A.P.	YOGA		BIKE 45		YOGA (SALA 2)	CIRCUITO
11.30							BODY FIT	ESTIRA-MIENTOS					ESTIRA-MIENTOS														BIKE 45 (SALA 6)	
12.00																												
12.30																												
13.00																												
13.30					AQUA GYM					AQUA FITNESS																	AQUA GYM	
14.00																												
14.30		HIIT		BIKE 45			GLOBAL TRAINING		BIKE 45			CROSS TRAINING		BIKE 45			BODY FIT		BIKE 45					BIKE 45				
15.00																												
15.30						PILATES											PILATES											
16.00																												
16.30																												
17.00	FITNESS JOVEN	G.A.P.					BODY FIT				FITNESS JOVEN	BOSU + FITBALL					GLOBAL TRAINING				FITNESS JOVEN							
17.30																												
18.00	BOSU + FITBALL	C-BOX	CLUB CORREDOR			TAI CHI	GLOBAL TRAINING				PILATES	ZUMBA		BIKE 45		TAI CHI	BODY FIT	CLUB CORREDOR	BIKE 45		C-BOX	BODY FIT						
18.30																												
19.00	PILATES	STEPS DANCE	CLUB ENTRENAMIENTO	BIKE 45		PILATES	ZUMBA STRONG	CORE	BIKE 45		PILATES	BODY FIT	CORE	BIKE 45		C-BOX	ZUMBA		BIKE 45		G.A.P.	YOGA		BIKE 45				
19.30																												
20.00	BODY FIT	ZUMBA	CORE	BIKE 45	RELAX ACTIVO	C-BOX	G.A.P.	CORE	BIKE 45	AQUA SALUD	ESTILOS	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	RELAX ACTIVO	STEP & DANCE	CROSS TRAINING	CORE	BIKE 45	AQUA SALUD								
20.30																												
21.00	HIIT	YOGA		BIKE 45	AQUA GYM	PILATES	CROSS TRAINING		BIKE 45		C-BOX	YOGA			AQUA GYM	PILATES							ESTIRA-MIENTOS					
21.30																												
22.00																												

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas. La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.

CICLO INDOOR TIENE RESERVA PREVIA DE PLAZA EN SALA DE MUSCULACIÓN

○ ACTIVIDADES NUEVAS

AQUA GYM, FIT, SALUD Y TRAINING TIENEN RESERVA PREVIA DE PLAZA EN RECEPCIÓN

VITALDENT
CLÍNICA DENTAL OFICIAL


LaLiga

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
Calle Real, 88
91 658 76 60

**15% DE DESCUENTO
EN TODOS LOS TRATAMIENTOS
PARA SUPERABONADOS.**
Consulta condiciones en clínica.

**Y DE REPENTE,
ERES OTRA.**
REBAJAS

PLAZA NORTE 2
La Cúpula de Madrid.

A-1 CTRA. DE BURGOS SALIDAS 17 Y 19 - SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (MADRID)
AUTOBUSES: LÍNEA 156 DESDE PLAZA CASTILLA

**A1 Crta. de Burgos Salidas 17 y 19,
San Sebastián de los Reyes Madrid.**