

HORARIOS SALAS DE MUSCULACIÓN: Lunes a Viernes de 7:30 a 22:30 y Sábados, Domingo y Festivos de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.
HORARIOS PISCINAS CUBIERTAS: Lunes a Viernes de 8:00 a 22:30 y Sábados, Domingo y Festivos de 8:00 a 22:00 horas.

GUÍA ACTIVIDADES 2020
DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE

	AQUA					CUERPO Y MENTE					EXPRESS					SENIOR					FUERZA					CARDIO					BAILE					TONO				
	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO														
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	SALA 2	SALA 6													
7:00																																								
7:30																																								
8:00							TOTAL TRAINING																																	
8:30																																								
9:00		STRECHING				ACTIVIDAD FISICA SENIOR						STRECHING				ZUMBA SENIOR						STRECHING																		
9:30																																								
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	AQUA RUNNING	ZUMBA	PILATES		BIKE 45	AQUA FITNESS	PILATES	HIIT+CORE		BIKE 45	AQUA RUNNING	C-BOX	PILATES			AQUA FITNESS	PILATES	BODY FIT																		
10:30																																								
11:00	YOGA	PILATES		BIKE 45			BODY FIT				YOGA	ZUMBA		BIKE 45			CROSS TRAINING		BIKE 45		YOGA	GAP		BIKE 45		YOGA														
11:30																																								
12:00		BODY FIT																										BIKE 45												
12:30																																								
13:00																																								
13:30					AQUA FITNESS					AQUA FITNESS					AQUA FITNESS													AQUA FITNESS												
14:00																																								
14:30		HIIT+CORE		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		GAP					BODY FIT					BOSU + FITBALL					GLOBAL TRAINING																							
17:30																																								
18:00	BOSU + FITBALL	C-BOX				TAI CHI	GLOBAL TRAINING				PILATES	HIIT+CORE		BIKE 45		TAI CHI	BODY FIT		BIKE 45		C-BOX	BODY FIT																		
18:30																																								
19:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45		PILATES	ZUMBA STRONG		BIKE 45		YOGUILATES	BODY FIT		BIKE 45		C-BOX	ZUMBA		BIKE 45		GAP	YOGA		BIKE 45																
19:30																																								
20:00	BODY FIT	ZUMBA		BIKE 45	AQUA GYM	GAP	C-BOX		BIKE 45	AQUA GYM	ESTILOS	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	AQUA GYM	STEP & DANCE	CROSS TRAINING		BIKE 45	AQUA GYM																				
20:30																																								
21:00	HIIT+CORE	YOGA		BIKE 45		PILATES + ESTIRAMIENTOS	BODY FIT				C-BOX	YOGA				PILATES + ESTIRAMIENTOS																								
21:30																																								
22:00																																								



EL ACCESO A LAS CLASES COLECTIVAS ES CON RESERVA A TRAVÉS DE LA PAG WEB
www.dehesaboyal.deporsite.net/

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.



AVDA. NAVARRONDAN, Nº 37
28702, SAN SEBASTIAN DE LOS REYES (MADRID)

911 190 347
INFO@OPTICASANSE.COM



GAFAS Y LENTILLAS
DEPORTIVAS

¡VEN A POR LAS TUYAS!

OPTICASANSE.COM



MÁS CERCA
DE TUS OBJETIVOS Y ENTRENAMIENTO

PRÓXIMAMENTE NUEVA APP

¿TE LA VAS A PERDER?

A partir de Octubre podrás
descargala en tu móvil y
controlar toda tu experiencia
deportiva en Aossa Sport.

Síguenos e infórmate en
o en nuestra web www.aossasport.es



Reservas

Perfil deportivo

Entrenamientos personalizados

Entrenamiento en casa

Clases en directo en tu móvil



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