



PUERTO DEL ROSARIO

LUNES A VIERNES: 06:00 - 23:00 | SÁBADOS Y FESTIVOS: 08:00 - 20:00 | DOMINGOS: 09:00 - 15:00

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6:00						
6:30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
7:00	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
7:30	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
8:00						
8:30	BALANCE	SPINNING	BALANCE	SPINNING	BALANCE	
8:45	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
9:00	MANTENIMIENTO		TONIFICACIÓN/GAP		MANTENIMIENTO	
9:45		GLÚTEOS/ABDOM.		GLÚTEOS/ABDOM.		
10:00						
10:15	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
10:30	PILATES		BODYPUMP		BODYPUMP	
10:30		BALANCE		BALANCE		SPINNING
10:45		MANTENIMIENTO		BODYPUMP		
11:15	SPINNING		SPINNING		PILATES	
11:30		SPINNING				
12:00		BODYPUMP		SPINNING		
12:30	BODYPUMP		ESPALDA SANA		SPINNING	
12:45	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
13:00						
14:30	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
16:30	ZUMBA	SPINNING		SPINNING		
16:45						
17:00	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
17:00			SPINNING			
17:15			ZUMBA		BODYPUMP	
17:15					SPINNING	
17:30	BODYPUMP	ZUMBA	ESPALDA SANA	CORE		
17:30	SPINNING					
17:45	ESPALDA SANA	PILATES		SPINNING		
18:00			BODYPUMP		AEROBOXING	
18:15		SPINNING	SPINNING	ZUMBA		
18:30	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
18:30	SPINNING	AEROBOXING	PILATES	ESPALDA SANA	SPINNING	
18:45	BODYPUMP			SPINNING		
19:00	PILATES	TRX	ZUMBA		BODYPUMP	
19:15		SPINNING	SPINNING		BODYPUMP	
19:30		BODYPUMP	GLÚTEOS/ABDOM.		SPINNING	
19:30	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
19:45	ZUMBA			BALANCE		
19:45	SPINNING			SPINNING		
20:00	BALANCE	BALANCE	BODYPUMP			
20:15			SPINNING	TONIFICACIÓN/GAP		
20:30	TONIFICACIÓN/GAP	ZUMBA	BALANCE			
20:30		SPINNING				
20:45	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	MACRO FUNCIONAL	
20:45	SPINNING			SPINNING		

■ SALA 1 ■ SALA 2 ■ SALA SPINNING ■ ZONA FUNCIONAL

HORARIO PISCINA

LUNES A VIERNES: 06:00 - 22:00
 SÁBADOS : 09:00 - 13:00 Y 17:00 - 20:00
 DOMINGOS: 09:00 - 13:00

Cursillos natación. De lunes a viernes

6:15	ADULTOS		
7:00	ADULTOS		
7:45	ADULTOS		
8:30	ADULTOS	AQUAGYM	
9:15	ADULTOS	TERAPÉUTICA	
10:00	ADULTOS	AQUAGYM	
10:45		TERAPÉUTICA	BEBÉS
11:30	ADULTOS	AQUAGYM	EMBARAZADAS (M,J)
12:15		TERAPÉUTICA	BEBÉS (M,J)
13:00	ADULTOS		
13:45	ADULTOS		
14:30	ADULTOS		
15:15			
17:00			BEBÉS
17:30			BEBÉS
19:00	ADULTOS	AQUAGYM	
19:45	ADULTOS	TERAPÉUTICA	
20:30	ADULTOS	AQUAGYM (M,J)	

Natación Infantil. De lunes a viernes

15:00	GRUPO 0 Y 1		
15:15		GRUPO 2, 3 Y 4	
15:30			GRUPO 5
16:00	GRUPO 0 Y 1		
16:15		GRUPO 2, 3 Y 4	
16:30			GRUPO 5
17:00	GRUPO 0 Y 1		
17:15		GRUPO 2, 3 Y 4	
17:30			GRUPO 5
18:00	GRUPO 0 Y 1		
18:15		GRUPO 2, 3 Y 4	
18:30			GRUPO 5