

Horario de atención al público  
**Lunes a jueves de 8h20 a 09h00 y de 14h40 a 15h00 y viernes de 8h20 a 09h00**

Horario de apertura  
**Lunes a viernes de 6h00 a 21h00**

Horario con técnico presencial  
**Lunes a jueves de 7h00 a 09h00 | 13h00 a 15h00 09h00 | Martes y jueves 17h30 a 19h30 y viernes de 7h00 a 09h00**  
 Asistente en sala: Técnico/a disposición del socio para elaboración de planes de entreno.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7h30 - 8h15	● GAP	● ZUMBA	● PILATES MATWORK	● ENT. FUNCIONAL	● STRETCHING
8h20 - 9h00	● FITNESS ASSISTANT	● FITNESS ASSISTANT	● FITNESS ASSISTANT	● FITNESS ASSISTANT	● FITNESS ASSISTANT
13h30 - 13h45	● CORE WORKOUT	● GAP EXPRESS	● POSTURAL SESSION	● ABS EXPRESS	
13h45 - 14h30	● TONO WORKOUT	● FUNCIONAL MIX	● ZUMBA	● PUMP	
14h40 - 15h00	● FITNESS ASSISTANT	● FITNESS ASSISTANT	● FITNESS ASSISTANT	● FITNESS ASSISTANT	
17h30 - 18h15		● PUMP		● CICLO INDOOR	
18h30 - 19h00		● FITNESS ASSISTANT		● FITNESS ASSISTANT	

Sesión cuerpo y mente	●	Baja intensidad	●	Media intensidad	●	Alta intensidad
Sesión tonificación	●	Baja intensidad	●	Media intensidad	●	Alta intensidad
Sesión cardiovascular	●	Baja intensidad	●	Media intensidad	●	Alta intensidad
Sesión funcional	●	Baja intensidad	●	Media intensidad	●	Alta intensidad