



la parrilla

TEMPORADA 2022-23

Horarios	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ESPACIO
8:00	8:00 a 8:45		SPINNING		SPINNING				Sala de Spinning
	8:30 a 9:15	GLOBAL FIT		GLOBAL FIT		GLOBAL FIT			Sala de Fitness
9:00	9:00 a 9:45		GLOBAL FIT		GLOBAL FIT				P. grande/pequeña
	9:00 a 9:45		AGUAS DULCES		AGUAS DULCES				Sala Yoga
10:00	10:00 a 11:30					YOGA			Piscina grande
	10:00 a 10:45		AGUAS PROFUNDAS		AGUAS PROFUNDAS				Sala Oroel
	10:00 a 10:45	BODY -TRAINING		BODY -TRAINING					Sala de Fitness
	10:30 a 10:45	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE			Piscina pequeña
11:00	10:30 a 11:15						GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	Sala de Fitness
	11:00 a 11:45	AGUA DULCE		AGUA DULCE					Piscina
	11:00 a 11:45	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	GLOBAL FIT			Sala de Fitness
12:00	11:00 a 11:45		PILATES		PILATES				Piscina
	12:00 a 12:45						GLOBAL FIT	GLOBAL FIT	Sala de Fitness
15:00	15:00 a 15:45				AQUAREHABILITACION				
16:00	16:00 a 16:45	AQUAGYM	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUAPILATES				Piscina pequeña
	16:30 a 18:00				YOGA				Sala Yoga
18:00	18:30 a 19:15	GAP		GAP					Sala de Fitness
	19:00 a 19:45		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	CROSS TRAINING			Sala Oroel
19:00	19:00 a 19:45		BODY -TRAINING		BODY -TRAINING				Sala Oroel
	19:00 a 19:45		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS				Piscina pequeña
	19:30 a 20:15	SPINNING		SPINNING					Sala de Spinning
	19:30 a 20:15	PILATES		PILATES					Sala Oroel
	19:45 a 20:00	CORE	CORE	CORE	CORE	CORE			Sala de Fitness
	19:45 a 20:30		AQUAREHABILITACION						Piscina pequeña
20:00	20:00 a 21:30		YOGA						Sala Yoga
	20:15 a 21:00	HIIT	CROSS TRAINING	HIIT	CROSS TRAINING				Sala de Fitness/ Oroel
	20:15 a 21:00	BODY -TRAINING		BODY -TRAINING					Sala Oroel
21:00	21:00 a 21:45	CARDIO-TRAINING		CARDIO - TRAINING					Sala Oroel

*ESTA PARRILLA PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES EN PERIODOS FESTIVOS O POR NECESIDADES DEL SERVICIO

- Wellness Línea: diviértete y mejora tu condicion fisica con estas sesiones de caracter aerobico
- Wellness Tono: aumenta tu fuerza y tonifica tus musculos de una manera amena y divertida
- Wellness Ritmo: ponte en forma mientras sigues las coreografias y sientes el ritmo
- Wellness Equilibrio: mejora tu postura , equilibrio y relajacion con estas actividades
- Wellness Funcional: aprovecha tu tiempo al maximo con estas sesiones de alta intensidad

SALA DE FITNESS	
L-V	08:00-13:30
L-V	15:00-22:00
S-D	10:00-14:00
S	17:00-20:00