


Hora de Inicio	 CORREDOR						DEL 1 AGOSTO 2019 AL 31 AGOSTO 2019		Hora de Inicio
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO		
MAÑANA (de 9h a 12h)									
9:15					ENTRENAMIENTO (45') (P)				9:15
9:30	MÁSTER NATACIÓN (30') (P)	RECUP. ESPALDA (30') (P)	MÁSTER NATACIÓN (30') (P)	RECUP. ESPALDA (30') (P)					9:30
9:45	ABDOMINALES (15') (S2)		ABDOMINALES (15') (S2)						9:45
10:00	AQUADYNAMIC (45') (P)	AQUAPAIDE (45') (P)	AQUADYNAMIC (45') (P)	ENTRENAMIENTO (45') (P)	AQUAPAIDE (45') (P)				10:00
10:00	BODY PUMP (60') (S1)	PAIDE FUNCIONAL (60') (S2)	BODY PUMP (60') (S1)	PAIDE FUNCIONAL (60') (S2)	GAP (60') (S1)				10:00
10:00	CICLO (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO (45') (SC)				10:00
10:15						ABDOMINALES (15') (S2)	ABDOMINALES (15') (S2)		10:15
10:30						CICLO (45') (SC)	CICLO (45') (SC)		10:30
10:45					ABDOMINALES (15') (S2)				10:45
11:00	PILATES (60') (S1)	CICLO (45') (SC)	PILATES (60') (S1)	ZUMBA (60') (S1)	BODY BALANCE (60') (S1)		RECUP. ESPALDA (30') (P)		11:00
11:00				CICLO (45') (SC)					11:00
11:30						BODY PUMP (60') (S1)	AQUADYNAMIC (45') (P)		11:30
11:30						CICLO VIRTUAL (45') (SC)	FIT BALL 2 (45') (S2)		11:30
11:30							CICLO VIRTUAL (45') (SC)		11:30
11:45		ABDOMINALES (15') (S2)		ABDOMINALES (15') (S2)					11:45
MEDIODÍA (de 12h a 17h)									
12:00	RECUP. ESPALDA (30') (P)	MÁSTER NATACIÓN (30') (P)	RECUP. ESPALDA (30') (P)	MÁSTER NATACIÓN (30') (P)	INICIACIÓN (30') (P)				12:00
12:00	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	PILATES (60') (S1)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)		CICLO VIRTUAL (45') (SC)				12:00
12:15							ABDOMINALES (15') (S2)		12:15
14:30	ENTRENAMIENTO (45') (P)	MÁSTER NATACIÓN (30') (P)	ENTRENAMIENTO (45') (P)	AQUADYNAMIC (45') (P)	MÁSTER NATACIÓN (30') (P)				14:30
14:30	PAIDE FUNCIONAL (45') (S1)	BODY PUMP (60') (S1)	BODY BALANCE (60') (S1)	BODY PUMP (60') (S1)	PILATES (60') (S1)				14:30
14:30	CICLO (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO (45') (SC)				14:30
15:00					RECUP. ESPALDA (30') (P)				15:00
15:15	ABDOMINALES (15') (S2)	AQUADYNAMIC (45') (P)	ABDOMINALES (15') (S2)	ENTRENAMIENTO (45') (P)	ABDOMINALES (15') (S2)				15:15
15:30	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)					15:30
TARDE (de 17h al cierre)									
17:30	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)					17:30
18:00					BODY BALANCE (60') (S1)				18:00
18:00					CICLO VIRTUAL (45') (SC)				18:00
18:15				ABDOMINALES (15') (S2)					18:15
18:30	BODY BALANCE (60') (S1)	BODY PUMP (60') (S1)	BODY BALANCE (60') (S1)	CICLO (45') (SC)					18:30
18:30	CICLO (45') (SC)	CICLO (45') (SC)	CICLO (45') (SC)						18:30
19:00					CICLO (45') (SC)				19:00
19:15	ABDOMINALES (15') (S2)	ABDOMINALES (15') (S2)	ABDOMINALES (15') (S2)	ABDOMINALES (15') (S2)					19:15
19:30	AQUADYNAMIC (45') (P)	MÁSTER NATACIÓN (30') (P)	AQUADYNAMIC (45') (P)	RECUP. ESPALDA (30') (P)					19:30
19:30	BODY PUMP (60') (S1)	PILATES (60') (S1)	FIT BALL 2 (45') (S2)	BODY BALANCE (60') (S1)					19:30
19:30	ZUMBA (60') (S2)	BODY COMBAT (60') (S2)	CICLO (45') (SC)	CICLO (45') (SC)					19:30
19:30	CICLO (45') (SC)	CICLO (45') (SC)							19:30
19:45					ABDOMINALES (15') (S2)				19:45
20:00		AQUAPAIDE (45') (P)		AQUADYNAMIC (45') (P)	AQUAPAIDE (45') (P)				20:00
20:15	RECUP. ESPALDA (30') (P)								20:15
20:15			INICIACIÓN (30') (P)						20:15
20:30	PAIDE FUNCIONAL (60') (S2)	CICLO (45') (SC)	ABDOMINALES (15') (S2)	BODY PUMP (60') (S1)	PILATES (60') (S1)				20:30
20:30	CICLO VIRTUAL (45') (SC)		CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)	CICLO VIRTUAL (45') (SC)				20:30

LEYENDA SALAS

P: PISCINA
S1: SALA 1
S2: SALA 2
SC: SALA CICLO

TIPO ACTIVIDAD

ACUÁTICAS
BAILE
CARDIO
CARDIO-TONO
CUERPO-MENTE
TONO
VIRTUALES

También puede consultar los horarios en Paidesportcenter.com

(!!): Actividad fuera de cuota