

	LUNES	MARTES VEEVO	MIERCOLES	JUEVES FBM	VIERNES TRX*	SABADO	DOMINGO	SALA MARISMA
7:15-8:00	CYCLING*	CYCLING VIRTUAL	CYCLING*	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL			CYCLING
7:15-8:00	AQUAPILATES*	AQUARUNNING	AQUAPILATES*	AQUARUNNING				PISCINA
8:00-8:45	YNERGIA* PILATES		YNERGIA* PILATES					YNERGIA
8:15-8:45	HIPOLATES*		HIPOLATES*					SALA MD
8:15-9:00					VEEVO BOXING*			MARISMA
9:00-9:45	ESPALDA	YNERGIA* PILATES	ESPALDA	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES		YNERGIA
9:15-10:00	ZUMBA	TONIFICACION	POWER	FBM	TONIFICACION			MARISMA/ YNERGIA
10:00-10:25				TRX* express				PATIO CUBIERTO
10:00-10:45	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES		CYCLING*	CYCLING*	YNERGIA/ CYCLING
10:15-11:00	POWER	FBM	VEEVO	TONIFICACION	ZUMBA			MARISMA
10:20-11:05	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUARUNNING			PISCINA
10:30-11:15	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING VIRTUAL		AQUARUNNING	CYCLING/ PISCINA
10:45-11:30		MANTENIMIENTO AL AIRE LIBRE		MANTENIMIENTO AL AIRE LIBRE				AIRE LIBRE
11:00-11:45	YNERGIA* PILATES	HIPOLATES* (30min)	YNERGIA* PILATES	HIPOLATES* (30min)				YNERGIA
11:15-12:00	TONIFICACION	TRX	ZUMBA	POWER	ESPALDA+ STRECH	FBM	VEEVO	MARISMA
11:30-11:55			TRX* express					PATIO CUBIERTO
12:00-12:45	AQUAPILATES*	AQUAPILATES*		AQUAPILATES*	AQUAPILATES*			PISCINA
12:00-12:45	ESTIRAMIENTOS (30MIN)	ACT. DIRIGIDA AL AIRE LIBRE	ESTIRAMIENTOS (30MIN)	ACT. DIRIGIDA AL AIRE LIBRE				YNERGIA/ EXTERIOR
12:15-13:00						VEEVO BOXING		MARISMA
14:00-14:45	YNERGIA* PILATES		YNERGIA* PILATES					YNERGIA
14:15-15:00		VEEVO		POWER				MARISMA
14:30-15:15	CYCLING		CYCLING		CYCLING VIRTUAL			CYCLING
15:00-15:45		CYCLING VIRTUAL		YNERGIA* PILATES				YNERGIA/ CYCLING
15:15-16:00	ZUMBA	CROSSWELL	FBM					MARISMA/ EXTERIOR
15:30-16:15					CYCLING VIRTUAL			CYCLING
17:00-17:45	YNERGIA* PILATES		YNERGIA* PILATES					YNERGIA
18:00-18:45	ESPALDA	YNERGIA* PILATES	ESPALDA	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES			YNERGIA
18:15-19:00	TONIFICACION	ZUMBA	FBM	TRX*/HIPOLATES (30min)				MARISMA/ REFORMER
18:30-19:15						ZUMBA family +6 años		MARISMA
19:00-19:45	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES	YNERGIA* PILATES				YNERGIA
19:15-20:00	ZUMBA	FBM	TONIFICACION	VEEVO	POWER			MARISMA
19:15-20:00	CROSSWELL							EXTERIOR
19:30-19:55			TRX* express					PATIO CUBIERTO
19:30-20:15	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*	CYCLING*		FBM/ CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	MARISMA/ CYCLING
20:00-20:45	YNERGIA* PILATES	RUN CITY	YNERGIA* PILATES	RUN CITY				YNERGIA/ EXTERIOR
20:00-20:45			CROSSWELL			CYCLING*		EXTERIOR/ CYCLING
20:15-21:00	FBM	POWER	ZUMBA	POWER	ZUMBA			MARISMA
20:15-21:00	AQUAS	AQUAS	AQUAS					PISCINA
20:30-21:15	CYCLING		CYCLING VIRTUAL					CYCLING
20:45-21:15	CORE (30min)							ZONA FUNCIONAL

* Debido a las nuevas medidas sanitarias anti-Covid las clases de CYCLING se dividen en 2 sesiones de 25 minutos cada una, comenzando la primera a su hora habitual.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SALA
12:30-13:15						TRANING JUVENIL 12-16	TRANING JUVENIL 12-16	GYM
16:00-16:45				VEEVO JUNIOR 12-16				MARISMA
16:10-16:50			ZUMBA 4-7 años					MARISMA
17:00-17:45	KIDS FIT 3-6 años	TRANING JUVENIL 12-16	KIDS FIT 7-12 años	TRANING JUVENIL 12-16	ZUMBA 8-14 años			EXTERIOR/ GYM/MARISMA
18:30-19:15						ZUMBA family +6 años		MARISMA
19:00-19:45					PILATES JUVENIL* 12-16			YNERGIA



Este cuadrante es flexible y se irá adaptando en función de la demanda. Para TODAS las actividades es necesario reserva previa por control de aforos.



OBLIGATORIO EN LAS CLASES EL USO DE TOALLA (tamaño mínimo 40x70cm)

Uso de mascarilla obligatorio en las circulación y recomendable durante la actividad física, excepto cuando el ejercicio sea intenso, tal como indica la OMS.

NOTA: Este programa es flexible y lo iremos adaptando a la demanda.

*Para acceder a las clases de YNERGIA-Pilates se debe hacer una formación previa de 4 Entrenamientos grupales y el pago de la cuota anual 99€. Máximo 3 clases de Aquapilates/semana

*Pilates juvenil: 4 entrenamientos personales o taller - HIPOLATES: 2 entrenamientos personales o taller+1 entrenamiento personal - VEEVO Boxing: taller