esfera

SALA ACTIVIDADES

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:15 - 10:05 **ZUMBA (Máx 20)**	16:00 - 16:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	09:15 - 10:05 **ZUMBA (Máx 20)**	16:00 - 16:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**			
16:00 - 16:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	17:00 - 17:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	16:00 - 16:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	17:00 - 17:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**			
17:00 - 17:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	18:00 - 18:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	17:00 - 17:50 **ZUMBA (Máx 20)**	18:00 - 18:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**			
18:00 - 18:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	19:00 - 19:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	18:00 - 18:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**	19:00 - 19:50 **ZUMBA INFANTIL (Máx 0)**			
20:00 - 20:30 **STRONG 30 (Máx 14)**	20:00 - 20:50 **ZUMBA (Máx 20)**	20:00 - 20:30 **STRONG 30 (Máx 14)**				
	21:00 - 21:55 **BAILE MODERNO ADULTOS**					

24/07/2024

esfera

SALA BODY ORGANIC

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 - 07:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	08:00 - 08:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	07:00 - 07:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	08:00 - 08:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
08:00 - 08:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	09:15 - 10:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	08:00 - 08:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	09:15 - 10:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
09:15 - 10:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	10:15 - 11:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	09:15 - 10:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	10:15 - 11:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
10:30 - 11:20 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	11:15 - 12:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	10:30 - 11:20 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	11:15 - 12:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
16:00 - 16:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	16:00 - 16:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	16:00 - 16:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	16:00 - 16:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
17:00 - 17:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	17:00 - 17:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	17:00 - 17:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	17:00 - 17:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
18:00 - 18:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	18:00 - 18:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	18:00 - 18:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	18:00 - 18:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
19:00 - 19:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	19:00 - 19:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	19:00 - 19:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	19:00 - 19:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
20:00 - 20:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	20:00 - 20:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	20:00 - 20:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	20:00 - 20:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			
21:00 - 21:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	21:00 - 21:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	21:00 - 21:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	21:00 - 21:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**			

24/07/2024

SALA CICLO INDOOR

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
19:00 - 19:50 **CICLO INDOOR (Máx 15)**	09:15 - 10:05 **CICLO INDOOR (Máx 15)**	20:30 - 21:20 **CICLO INDOOR (Máx 15)**	19:00 - 19:50 **CICLO INDOOR (Máx 15)**	09:15 - 10:05 **CICLO INDOOR (Máx 15)**		
20:30 - 21:20 **CICLO INDOOR (Máx 15)**	19:00 - 19:50 **CICLO INDOOR (Máx 15)**			20:30 - 21:20 **CICLO INDOOR (Máx 15)**		

24/07/2024

SALA DE FITBOX

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:00 - 16:50 **FLEXIBILIDAD**	16:00 - 16:45 **FITBOX INFANTIL**	16:00 - 16:55 **KARATE INFANTIL**	16:00 - 16:45 **FITBOX INFANTIL**	16:00 - 16:55 **KARATE INFANTIL**		
	17:00 - 17:45 **FITBOX INFANTIL**	17:00 - 17:55 **KARATE INFANTIL**	17:00 - 17:45 **FITBOX INFANTIL**	17:00 - 17:55 **KARATE INFANTIL**		
	19:00 - 19:55 **BOXEO (Máx 20)**	18:00 - 18:55 **KARATE INFANTIL**	19:00 - 19:55 **BOXEO (Máx 20)**	18:00 - 18:55 **KARATE INFANTIL**		
	20:15 - 21:00 **FITBOX (Máx 20)**		20:15 - 21:00 **FITBOX (Máx 20)**			

24/07/2024

SALA DE MUSCULACIÓN 1

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 09:25 **MUSCULACIÓN (Máx 15)**	08:00 - 09:25 **MUSCULACIÓN (Máx 15)**	08:00 - 09:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	08:00 - 09:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	08:00 - 09:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:30 - 10:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
09:30 - 10:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:30 - 10:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:30 - 10:55 **MUSCULACIÓN (Máx 8)**	09:30 - 10:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:30 - 10:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:00 - 12:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
11:00 - 12:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:00 - 12:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:00 - 12:25 **MUSCULACIÓN (Máx 8)**	11:00 - 12:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:00 - 12:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	12:30 - 13:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
16:30 - 17:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	16:30 - 17:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	16:30 - 17:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	16:30 - 17:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	16:30 - 17:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		
18:00 - 19:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	18:00 - 19:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	18:00 - 19:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	18:00 - 19:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	18:00 - 19:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		
19:30 - 20:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:30 - 20:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:30 - 20:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:30 - 20:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:30 - 20:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**		
21:00 - 22:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	21:00 - 22:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	21:00 - 22:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	21:00 - 22:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**			

24/07/2024

SALA DE MUSCULACIÓN 2

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 - 08:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:00 - 08:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:00 - 08:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:00 - 08:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:00 - 08:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:00 - 11:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
08:30 - 09:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	08:30 - 09:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	08:30 - 09:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	08:30 - 09:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	08:30 - 09:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:30 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
10:00 - 11:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:00 - 11:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:00 - 11:25 **MUSCULACIÓN (Máx 8)**	10:00 - 11:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:00 - 11:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		
11:30 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:30 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:30 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 8)**	11:30 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	11:30 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		
17:30 - 18:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:30 - 18:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:30 - 18:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:30 - 18:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:30 - 18:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		
19:00 - 20:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:00 - 20:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:00 - 20:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:00 - 20:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	19:00 - 20:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**		
20:30 - 21:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	20:30 - 21:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	20:30 - 21:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	20:30 - 21:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	20:30 - 21:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		

24/07/2024

SALA DE MUSCULACIÓN 3

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30 - 08:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:30 - 08:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:30 - 08:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:30 - 08:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	07:30 - 08:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:30 - 10:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
09:00 - 10:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:00 - 10:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:00 - 10:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:00 - 10:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	09:00 - 10:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:30 - 11:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
10:30 - 11:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:30 - 11:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:30 - 11:55 **MUSCULACIÓN (Máx 8)**	10:30 - 11:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	10:30 - 11:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	12:00 - 13:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	
12:00 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	12:00 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	12:00 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	12:00 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	12:00 - 12:55 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		
17:00 - 18:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:00 - 18:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:00 - 18:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:00 - 18:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**	17:00 - 18:25 **MUSCULACIÓN (Máx 10)**		
18:30 - 19:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	18:30 - 19:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	18:30 - 19:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	18:30 - 19:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	18:30 - 19:55 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**		
20:00 - 21:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	20:00 - 21:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	20:00 - 21:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	20:00 - 21:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 10)**	20:00 - 21:25 **MUSCULACIÓN. (Máx 12)**		

24/07/2024

esfera

SALA DE PILATES MÁQUINA

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 08:50 **PILATES PRENATAL/POSTNATAL (Máx 4)**	08:00 - 08:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	08:00 - 08:50 **PILATES PRENATAL/POSTNATAL (Máx 4)**	08:00 - 08:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
09:00 - 09:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	09:15 - 10:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	09:00 - 09:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	09:15 - 10:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
10:00 - 10:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	10:15 - 11:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 4)**	10:00 - 10:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	10:15 - 11:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
11:00 - 11:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	11:15 - 12:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	11:00 - 11:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	11:15 - 12:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
17:15 - 18:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	17:00 - 17:55 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	17:15 - 18:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	17:00 - 17:55 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
18:15 - 19:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	18:00 - 18:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	18:15 - 19:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	18:00 - 18:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
19:15 - 20:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	19:00 - 19:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	19:15 - 20:05 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	19:00 - 19:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
20:15 - 21:10 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	20:00 - 20:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	20:15 - 21:10 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	20:00 - 20:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			
21:30 - 22:20 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	21:00 - 21:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	21:30 - 22:20 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**	21:00 - 21:50 **PILATES MÁQUINAS (Máx 7)**			

24/07/2024

esfera

SALA DE PILATES/YOGA

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:15 - 10:05 **PILATES MAT (Máx 11)**	19:00 - 19:50 **PILATES MAT (Máx 11)**	09:15 - 10:05 **PILATES MAT (Máx 11)**	19:00 - 19:50 **PILATES MAT (Máx 11)**			
11:00 - 11:50 **PILATES PRENATAL/POSTNATAL (Máx 4)**	20:00 - 20:50 **PILATES MAT (Máx 11)**	11:00 - 11:50 **PILATES PRENATAL/POSTNATAL (Máx 4)**	20:00 - 20:50 **PILATES MAT (Máx 11)**			
19:15 - 20:05 **PILATES MAT (Máx 11)**	21:00 - 21:50 **PILATES MAT (Máx 11)**	19:15 - 20:05 **PILATES MAT (Máx 11)**	21:00 - 21:50 **PILATES MAT (Máx 11)**			
20:15 - 21:05 **PILATES MAT (Máx 11)**		20:15 - 21:05 **PILATES MAT (Máx 11)**				
21:15 - 22:05 **YOGA (Máx 9)**		21:15 - 22:05 **YOGA (Máx 9)**				

24/07/2024

esfera

SALA FUNCIONAL

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 08:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	07:00 - 07:55 **BODY PERFECT / BODY SPARTAN (Máx 16)**	08:00 - 08:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	07:00 - 07:50 **BODY PERFECT / BODY SPARTAN (Máx 14)**	08:00 - 08:50 **BODY SPARTAN (Máx 16)**		
09:15 - 10:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	09:15 - 10:05 **BODY PERFECT (Máx 18)**	09:15 - 10:05 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	09:15 - 10:05 **BODY PERFECT (Máx 14)**	09:15 - 10:05 **BODY SPARTAN (Máx 16)**		
10:15 - 11:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	10:30 - 12:00 **OPEN BOX (Máx 8)**	10:15 - 11:10 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	11:30 - 12:55 **OPEN BOX (Máx 8)**	10:30 - 12:00 **OPEN BOX (Máx 8)**		
12:00 - 12:55 **OPEN BOX (Máx 8)**	12:00 - 12:55 **OPEN BOX (Máx 8)**	12:00 - 12:55 **OPEN BOX (Máx 8)**	17:00 - 17:50 **BODY PERFECT (Máx 14)**	12:00 - 12:55 **OPEN BOX (Máx 8)**		
17:00 - 17:50 **FUNCIONAL KIDS**	17:00 - 17:50 **BODY PERFECT (Máx 18)**	17:00 - 17:50 **FUNCIONAL KIDS**	18:00 - 18:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	18:00 - 18:50 **CORE (Máx 16)**		
18:00 - 18:50 **BODY SPARTAN (Máx 16)**	18:00 - 18:55 **BODY ORGANIC (Máx 15)**	18:00 - 18:50 **CORE (Máx 14)**	19:00 - 19:50 **CORE (Máx 16)**			
19:00 - 19:50 **CORE (Máx 16)**	19:00 - 19:50 **CORE (Máx 16)**	19:00 - 19:50 **CORE (Máx 14)**				
20:00 - 20:50 **BODY PERFECT (Máx 18)**		20:00 - 20:50 **BODY PERFECT (Máx 14)**				

24/07/2024