

HORARIO AADD A PARTIR DEL 13/10/2025

Los horarios están sujetos a cambios de horas y monitor. Si el porcentaje de asistencia a una clase es bajo de manera continuada, el centro se reserva el derecho de suprimirla.

LUNES					MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO								
HORA	ACTIVIDAD		CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD		CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD		CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD		CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD		CATEGORIA	SALA					
8:30	BODYPUMP 30´	AQA		1	8:30	YOGA			2	9:00	PILATES			2	8:30	BIKE	AQA		CI	7:30	MX4	AQA		MX4	9:15	PILATES			1
9:00	BIKE	AQA		CI	9:00	BODYPUMP	AQA		1	10:00	MX4	AQA		MX4	9:30	YOGA			2	9:00	PILATES			2	10:00	BODYPUMP	AQA		1
9:30	MX4	AQA		MX4	9:25	HIIT 45min	AQA		MX4	10:00	BODYPUMP	AQA		1	9:30	BODYPUMP	AQA		1	9:30	BIKE	AQA		CI	11:00	BIKE /BODYCOMBAT			1/CI
10:00	BODYBALANCE	AQA		2	9:30	AF SENIOR			2	10:30	GAP			2	10:30	CROSSHIIT 45min	AQA		MX4	10:30	TOTAL BODY			1	12:00	TOTAL BODY			1
10:00	ZUMBA			1	10:00	MX4	AQA		MX4	11:00	BODYBALANCE	AQA		1	10:30	REEDUCACIÓN POSTURAL 45min			2	11:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS			2					
11:00	BODYPUMP 60´	AQA		1	10:00	BIKE	AQA		CI	11:30	AF SENIOR			2	11:00	CARDIO TRAINING EXPR			1	12:00	BODYPUMP 60´	AQA		1					
11:00	TOTAL BODY EXPRESS			2	10:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS			2	11:30	AQAPILATES		TALLER	P.A	11:00	AQAGYM		TALLER	P.P	12:15	AQAGYM		TALLER	P.P					
11:30	PILATES EXPRESS			2	11:00	PILATES			2	12:15	TALLER MOVILIDAD			2	11:30	PILATES			2										
11:30	AQAPILATES		TALLER	P.A	11:00	AQAGYM		TALLER	P.P	12:30	AQAGYM		TALLER	P.P															
12:00	MOBILITY FLOW			2	11:30	GAP			1																				
12:30	AQAGYM		TALLER	P.P																									

14:30	TOTAL BODY		1	14:30	HIIT NEW	AQA		MX4	14:30	GAP		1	14:30	TOTAL BODY		1	14:30	BODYPUMP	AQA		1
14:30	TOTAL CORE NEW		2	14:30	BODYPUMP	AQA		1													



				17:30	GAP EXPRESS			2	17:30	BODYPUMP	AQA		1	17:30	GAP EXPRESS			1	18:00	BODYPUMP	AQA		1	
17:00	BODYPUMP	AQA		1	17:30	ZUMBA			1	18:00	TOTAL BODY			2	18:00	BODYPUMP	AQA		1	18:30	TOTAL BODY			2
17:30	HIPOPRESIVOS			2	18:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS			2	18:30	BIKE	AQA		CI	18:30	TOTAL BODY			2	19:00	BODYCOMBAT	AQA		1
18:00	BODYBALANCE	AQA		2	18:30	BODYPUMP	AQA		1	18:30	ZUMBA			1	19:00	BIKE	AQA		CI	19:30	BARRE	AQA		2
18:00	BODYCOMBAT	AQA		1	18:30	PILATES			2	18:50	HIPOPRESIVOS			2	19:30	X			MX4	19:30	AQAGYM	AQA		P.P
19:00	TOTAL BODY			2	19:00	CALISTENIA	AQA		MX4	19:00	HIIT 45min	AQA		MX4	19:30	AQAGYM	AQA		P.P	20:20	YOGA PRANAYAMA			2
19:00	BIKE	AQA		CI	19:25	STEP			2	19:30	CARDIO TRAINING			3	19:30	PILATES			2	20:30	ZUMBA			1
19:00	GAP EXPRESS			1	19:30	AQAGYM	AQA		P.P	19:30	BODYBALANCE	AQA		2	20:15	AQAPILATES	AQA		P.A					
19:30	AQAGYM	AQA		P.P	19:30	BODYCOMBAT	AQA		1	19:30	BODYPUMP	AQA		1	20:20	BODYBALANCE	AQA		2					
19:30	ZUMBA			P.EXT	19:30	MX4	AQA		MX4	19:30	X	AQA		MX4	20:30	ZUMBA			1					
20:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS			2	19:30	TOTAL CORE			P.EXT	19:30	AQAGYM	AQA		P.P	* LAS ACTIVIDADES TENDRÁN UNA DURACIÓN DE 45 MIN, EXCEPTO ESTIRAMIENTOS EXPRESS QUE SERÁN DE 30 MIN									
20:00	HIIT 45min	AQA		1	20:00	FUNCIONAL	AQA		P.EXT	20:20	YOGA			2										
20:30	BODYPUMP	AQA		1	20:15	PILATES			2	20:30	BODYCOMBAT	AQA		1										
20:30	GAP EXPRESS			2	20:15	AQAPILATES	AQA		P.A	* LAS ACTIVIDADES AQA ESTARÁN INCLUIDAS EN EL PRECIO														

* LAS ACTIVIDADES TENDRÁN UNA DURACIÓN DE 45 MIN, EXCEPTO TOTAL CORE, MX4, HIIT, GAP Y ESTIRAMIENTOS EXPRESS QUE SERÁN DE 25 MIN

* LAS ACTIVIDADES AQA ESTARÁN INCLUIDAS EN ABONOS AQA



