

## HORARIO de ACTIVIDADES a partir del 9 SEPTIEMBRE de 2.024

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO				
07:15 - 12:00	07:30-8:00	HIIT	CORE	HIIT	CORE	HIIT					
	08:00 - 08:45	CROSS Sala 2	FIT-BOX Sala 2	CICLO INDOOR Sala Ciclo	FUNCIONAL Sala 2						
	09:30 - 10:15	CICLO INDOOR Sala 3	EQUILIBRATE Sala 4	A TONO Sala 2	CICLO VIRTUAL Sala 3	PILATES Sala 4	AQUA GYM				
	10:30-11:15	GAP Sala 2	FUNCIONAL Sala 2	EQUILIBRATE Sala 4	DANCE Sala 2	EQUILIBRATE Sala 4	STRETCHING				
							10:00-10:30 HIIT				
							11:00 - 11:45 CICLO INDOOR Sala 3				
*Ultima sesión del mes VIRTUAL											
14:00-22:00	14:00-14:45	CICLO INDOOR Sala 3	MEDIO Sala 2	FUNCIONAL Sala 2	FIT-BOX Sala 2	CICLO VIRTUAL Sala 3	A TONO Sala 2	MEDIO Sala 2			
	15:15 - 15:45	CORE	HIIT	PERFECCIO- NAMIENTO	CORE	AQUA GYM	HIIT	PERFECCIO- NAMIENTO	CORE	DANCE Sala 2	
	15:30 - 16:15	AQUA GYM									
	17:00 - 17:45	CROSS Sala 2	STRETCHING	FIT-BOX Sala 2	CROSS Sala 2	CICLO VIRTUAL Sala 3	STRETCHING	HIIT	HIIT		
	17:00 - 17:30										
	18:00 - 18:45	CICLO INDOOR Sala 3	STEP Sala 2	FIT-BOX Sala 2	GAP	STEP Sala 2	EQUILIBRATE Sala 4	CROSS Sala 2	GAP	A- TONO Sala 2	
	18:00 - 18:45										
	19:00 - 19:45	CICLO INDOOR Sala 3	HIIT	DANCE Sala 2	CROSS Sala 2	CICLO INDOOR Sala 3	EQUILIBRATE Sala 4	CICLO INDOOR Sala 3	EQUILIBRATE Sala 4	CICLO INDOOR Sala 3	
	19:00 - 19:45										
	20:00 - 20:45	PILATES Sala 4	MEDIO Sala 2	CICLO INDOOR Sala 3	STRETCHING	PILATES Sala 4	MEDIO Sala 2	FIT-BOX Sala 2	PILATES Sala 4	CICLO INDOOR Sala 3	STRETCHING
	21:00-21:30	HIIT	CORE								
										SALA 1	
										SALA 2	
										SALA 3	
										SALA 4	
										PISCINA	



Este horario puede ser modificado con previo aviso de 24h. No obstante, se informará a los clientes de todas las modificaciones y cancelaciones.

Las actividades que se realicen en exterior dependerán de la climatología, si no es posible en exterior, se pasarán a una de las salas.

Para cualquier información adicional dirijase a recepción o envíe un e-mail a [centrodeportivodenia@fcc.es](mailto:centrodeportivodenia@fcc.es) o siguenos en **RRSS**

\*Las actividades realizadas dentro de la sala fitness no se incluyen en el abono de actividades.

\*Las actividades de **agua** solo se incluyen en el abono de agua.

\*Las actividades colectivas se reservarán mediante la APP, en caso de duda o superación de aforo se le enseñará la reserva al monitor.