

# HORARIO CLASES COLECTIVAS JULIO 2026

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9:15 - 10.00	<b>PILATES</b> SC 1	9:15 - 10.00	<b>HYBRID TRAINING</b> SF	9:15 - 10.00	<b>PILATES</b> SC 1	9:15 - 10.00	<b>GAP</b> SF	9:15 - 10.00	<b>PILATES</b> SC 1
10.00-11.00	<b>CROSSHIIT</b> BOX	10.00-11.00	<b>CROSSHIIT</b> BOX	10.00-11.00	<b>CROSSHIIT</b> BOX	10.00-11.00	<b>CROSSHIIT</b> BOX	10.00-11.00	<b>CROSSHIIT</b> BOX
12:45 A 13:30	<b>TOTAL TRAINING</b> SF	12:45 A 13:30	<b>HYBRID TRAINING</b> SF	12:45 A 13:30	<b>TOTAL TRAINING</b> SF	12:45 A 13:30	<b>HIIT - BOX</b> SC 1	12:45 A 13:30	<b>TOTAL TRAINING</b> SF
13.45-14.30	<b>CICLO</b> SC 2	13.45-14.30	<b>HIIT</b> BOX	13.45-14.30	<b>HIIT - BOX</b> SC 1	13.45-14.30	<b>HIIT</b> BOX	13.45-14.30	<b>GAP</b> SF
17.15-18.00	<b>FITBOXING</b> SC 1	14.30-15.15	<b>AQUAHIIT</b> PG	17.15-18.00	<b>HIIT - BOX</b> SC 1	14.30-15.15	<b>AQUAHIIT</b> PG	18.15-18.45	<b>HYBRID EXPRESS</b> SF
18.15-19.15	<b>YOGA</b> SC 1	17.15-18.00	<b>GAP</b> SF	18.15-19.15	<b>YOGA</b> SC 1	17.15-18.00	<b>PILATES</b> SC 1	19.15-20.15	<b>CROSSHIIT</b> BOX
18.15-19.00	<b>GAP</b> SC 2	18.15-19.00	<b>ESPALDA SANA</b> SC 1	18.15-19.00	<b>GAP</b> SC 2	18.15-19.00	<b>HIIT - BOX</b> SC 1	20.15-21.00	<b>TOTAL TRAINING</b> SF
19.15-20.00	<b>CICLO</b> SC 2	19.00-19.45	<b>HIIT</b> SC 1	19.15-20.00	<b>CICLO</b> SC 2	19.15-20.15	<b>CROSSHIIT</b> BOX		
19.15-20.00	<b>AQUA FITNESS</b> PP	19.15-20.15	<b>CROSSHIIT</b> BOX	19.15-20.00	<b>AQUA FITNESS</b> PP	20.00-20.45	<b>AQUAHIIT</b> PG		
19.15-20.15	<b>CROSSHIIT</b> BOX	19.45-20.30	<b>HIIT - BOX</b> SC 1	19.15-20.15	<b>CROSSHIIT</b> BOX	20.30-21.00	<b>HYBRID EXPRESS</b> SF		
20.00-20.45	<b>PILATES</b> SC 1	20.00-20.45	<b>AQUAHIIT</b> PG	20.00-20.45	<b>PILATES</b> SC 1				
20.30-21.15	<b>TOTAL TRAINING</b> SF	20.30-21.00	<b>HYBRID EXPRESS</b> SF	20.30-21.15	<b>TOTAL TRAINING</b> SF				

## ESPACIO IMPARTICIÓN:

SF: SALA FITNESS  
SC1: SALA CLASES COLECTIVAS 1  
SC2: SALA CLASES COLECTIVAS 2  
PG: PISCINA GRANDE  
PP: PISCINA PEQUEÑA  
BOX: BOX PABELLÓN

LA DIRECCIÓN SE RESERVA EL  
DERECHO A MODIFICAR ESTE  
HORARIO.

CADA CLASE TIENE UNA  
CAPACIDAD MÁXIMA DE ALUMNOS  
POR LO QUE ES IMPRESCINDIBLE  
RESERVAR A TRAVÉS  
DE FITMEWISE

<b>AQUAFITNESS *</b>	EJERCICIOS DE CARDIO Y TONIFICACIÓN EN EL AGUA
<b>AQUA-HIIT ***</b>	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD EN EL AGUA
<b>YOGA*</b>	DISCIPLINA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL EN BUSCA DEL BIENESTAR MEDIANTE LOS ASANAS
<b>PILATES *</b>	COMBINACIÓN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL
<b>ESPALDA SANA*</b>	EJERCICIOS PARA LA MEJORA Y PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE ESPALDA
<b>HIIT ***</b>	EJERCICIOS POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD
<b>TOTAL TRAINING ***</b>	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA TODO EL CUERPO
<b>GAP **</b>	EJERCICIOS DE GLÚTEO, PIERNA Y ABDOMEN.
<b>CROSSHIIT ***</b>	ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD FULLBODY CON EJERCICIOS DEL CROSS TRAINING, CALISTÉNICOS Y GIMNÁSTICOS
<b>HYBRID TRAINING **</b>	ENTRENAMIENTO COMBINADO CARDIO Y FUERZA
<b>CICLO***</b>	ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR EN LA QUE PEDALEAS AL RITMO DE LA MÚSICA
<b>FITBOXING **</b>	DISCIPLINA QUE MEZCLA COMBINACIONES DE BOXEO AL SACO AL RITMO DE LA MÚSICA Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL <b>*IMPRESINDIBLE VENDAS Y GUANTES DE BOXEO</b>
<b>HIIT-BOX**</b>	ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD MEDIANTE COMBINACIONES DE BOXEO AL SACO Y EJERCICIOS FUNCIONALES <b>*IMPRESINDIBLE VENDAS Y GUANTES DE BOXEO</b>

#### INTENSIDAD ACTIVIDADES:

\*BAJA-MEDIA

\*\*MEDIA-ALTA

\*\*\*ALTA