



HORARIO	LUGAR / AFORO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15 - 08:00	SALA CICLO-INDOOR 17 USUARIOS		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	
	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS	TONIFICACIÓN		GAP		BODY-TRAINING
07:30 - 08:15	PISCINA CUBIERTA 25 USUARIOS	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
08:30 - 09:15	PISCINA CUBIERTA 25 USUARIOS	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS	HIIT	BODY-TRAINING	TONIFICACIÓN	GAP	HIIT
09:30 - 10:15	PISCINA CUBIERTA 25 USUARIOS	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
	SALA CICLO-INDOOR 17 USUARIOS	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR
	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS	GAP	TONIFICACIÓN	GAP	TONIFICACIÓN	BODY-TRAINING
10:30 - 11:15	PISCINA CUBIERTA 25 USUARIOS					AQUAGYM (SEMIOLIMPICA)
10:30 - 11:30	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS	PILATES	HATHA-YOGA (10:30 A 11:45)	PILATES	HATHA-YOGA (10:30 A 11:45)	PILATES
15:30 - 16:45	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS	HATHA-YOGA		HATHA-YOGA		
15:45 - 16:45	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS		PILATES		PILATES	
17:30 - 18:15	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS	HIIT	CORE	HIIT	TRX	
18:30 - 19:15	SALA CICLO-INDOOR 17 USUARIOS	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		
	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS		TRX		BODY-TRAINING	
19:30 - 20:15	SALA CICLO-INDOOR 17 USUARIOS		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	
	SALA MULTIUSOS 20 USUARIOS	BODY-TRAINING		GAP		
20:30 - 21:15	PISCINA CUBIERTA 25 USUARIOS		AQUAGYM		AQUAGYM	

La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de modificar este horario de actividades fitness en función de la demanda

*** A partir del martes, 7 de enero de 2025**

Reserva tus clases dirigidas en: aspe.deportsite.net