

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2022

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	Hora
07:30	AQUAGYM			AQUAGYM			07:30
08:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING		08:00
08:15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		08:15
08:30	PILATES BARRA		PILATES BARRA				08:30
09:00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		09:00
		PILATES		PILATES			
09:15	ZUMBA		STEP	GAP	BODY POWER		09:15
09:30	YOGA		YOGA		PILATES		09:30
	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
09:45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		09:45
10:00		PILATES		PILATES			10:00
10:15	BODY POWER	GAP	ZUMBA	CIRCUIT TRAINING	CORE (30')		10:15
10:30	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		10:30
	PILATES						
11:15		MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO			11:15
	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
11:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES		11:30
14:00			CIRCUIT TRAINING				14:00
14:15	CORE (30')	CORE (30')		HIIT (30')			14:15
15:00		AQUAGYM		AQUAGYM			15:00
15:30	SPINNING	PILATES	PILATES BARRA	PILATES			15:30
17:30	SLIDER	BODY POWER	DANCE WITH ME!	BODYFIT	GAP		17:30
18:00	PELVICUM (30')	FASCIAS (30')	PELVICUM (30')	FASCIAS (30')			18:00
18:30	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES		18:30
	STEP	GAP	STEP	FITBALL			
19:15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM				19:15
	SPINNING		SPINNING				
19:30	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	SPINNING		19:30
				AQUAGYM			
	DANCE WITH ME!	BODYFIT	GAP	BODYPOWER			
20:00		AQUAGYM					20:00
		SPINNING		SPINNING			
20:15	SPINNING			AQUAGYM			20:15
20:30			SPINNING				20:30
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES			



@PiscinaAlboraya

PARA ACCEDER A CUALQUIER ACTIVIDAD DIRIGIDA ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR LA PLAZA DESDE UN DÍA ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD A TRAVÉS DE NUESTRA APP (TRAININGYM), PÁGINA WEB O TELEFÓNICAMENTE.

LAS CLASES DIRIGIDAS TIENEN UNA DURACIÓN DE 45 MINUTOS, A EXCEPCIÓN DE QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

LOS HORARIOS Y ENTRENADORES PODRÁN SER MODIFICADOS POR RAZONES ORGANIZATIVAS.

SALA 1	SALA 3
PISCINA	SALA CICLO

[www.piscinamunicipalalboraya.com](http://www.piscinamunicipalalboraya.com)  
[info@piscinamunicipalalboraya.com](mailto:info@piscinamunicipalalboraya.com)

Tlf.96 186 42 54

