

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE 2022

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	Hora
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			10:15
10:30	AQUAGYM		AQUAGYM				10:30
	PILATES						
11:15		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM		11:15
11:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES		11:30
14:00			CIRCUIT TRAINING				14:00
14:15		CORE (30')		HIIT (30')			14:15
15:00		AQUAGYM		AQUAGYM			15:00
15:30	SPINNING	PILATES	PILATES BARRA	PILATES			15:30
17:30	CORE+HIIT	BODY POWER	DANCE WITH ME!	SLIDER	BODYFIT		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				19:15
	SPINNING		SPINNING				
19:30	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	SPINNING		19:30
		AQUAGYM		AQUAGYM			
	DANCE WITH ME!	BODYFIT	GAP	BODYPOWER			
20:00		SPINNING		SPINNING			
20:15	SPINNING		SPINNING				
20:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES			



PARA ACCEDER A CUALQUIER ACTIVIDAD DIRIGIDA ES IMPRESCINDIBLE RESERVAR LA PLAZA DESDE UN DÍA ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD A TRAVÉS DE NUESTRA LAS CLASES DIRIGIDAS TIENEN UNA DURACIÓN DE 45 MINUTOS, A EXCEPCIÓN DE QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

LOS HORARIOS Y ENTRENADORES PODRAN SER MODIFICADOS POR RAZONES ORGANIZATIVAS.

@PiscinaAlboraya



SALA 1	SALA 2	SALA 3
PISCINA	SALA CICLO	LA QUART4

www.piscinamunicipalalboraya.com  
 info@piscinamunicipalalboraya.com  
 Tlf.96 186 42 54