









































CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL BODY FACTORY PRADO DE SOMOSAGUAS

	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
	Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua	Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua	Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua
7:30															
7:45															
8:00															
8:15			7:30										7:30		
8:30															
8:45															
9:00															
9:15															
9:30		9:00										9:00			
9:45															
10:00		GIMNASIA SUAVE.													
10:15		10:00				9:30					9:30			Club RUNNING	
10:30	10:00					DANCE					10:00			10:00	
10:45					AQUA GYM	10:30					10:00				AQUA GYM
11:00						10:15					11:00				
11:15															
11:30				Elastic training										GAP Express	
11:45	11.00			11.30		CROSS FACTORY								11:30	
12:00															
12:15														ELASTIC TRAINING	
12:30									12.30					12.30	
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00		HIPOPRESIVO													
14:15		14:00													
14:30						G.A.P. 45'				Club RUNNING					
14:45			14:30			14:30		14:30		14:30-30		14:30			
15:00	14:30										14:30				
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30	17:15					GAP 17.30 GAP					ABD				
17:45											17:30				
18:00	FITNESS	ABD		CIRCUITO PERDIDA DE PESO.			ABD								
18:15	18.00	18:00	18:00	18.00			18:00								
18:30	18.00	HIPOPRESIVO				HIT FUNCIONAL					18:00	18:00			
18:45		18.30				18.30					18:00	18:00			
19:00															
19:15		19:00	19:00				18:30				19:00	19:00			
19:30	19:00				19.15	19:00				ABD Express	19:00		19:00		19.15
19:45		19.00				19:00		19:30							
20:00				ABD Express				19:30							
20:15		20:00	20:00			20:00					20:00		20:00		
20:30	20:00														
20:45										TRX					
21:00		STRECHING								20.30					
21:15		21.00						21.00			21.00				
21:30															
21:45	21.00														
22:00															
22:15															

ALTA QUEMA CALORICA	PISCINA	COREOGRAFIA O BAILE
FUERZA	CUERPO Y MENTE	EXPRESS CLASS (30 MINUTOS)

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL BODY FACTORY PRADO DE SOMOSAGUAS

JUEVES					VIERNES				
Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua	Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua
7:45							7:30		
	9:00	DAVID 8:45				9:00			
G.A.P. 45' 9:45	9:45				9:30	9:30			
STEP 10.30	LADY DANCE 10:30		GAP EXPRESS 10.45		10:30	GIMNASIA SUAVE 10:00			
11:30			ABD. 11.30 SALA PT		11:30			FIT ARM 11:15	
14:30 45'	14:30	14:30							
							15:30		
FITNESS 45' 17:15					17:15				
18:00	18:30				18:00				
19:00	19:00	19:00	CLUB RUNNING 19.30 -20.30		19:00		19:00	TRX 19.30	
20:00	STRECHING 20.00	20:00			20:00		20:00	ABD 20.00	
	20.30		TRX 20.30					BODYWEIGHT TRAINING 21.00	

SÁBADO		
Wellness	Fitness	Ciclo
10:30		
10:45	10:15	
11:00		
11:15		
11:30	11:30	
11:45		
12:00	TRX 12.00	11:30
12:15		
12:30		
12:45	12:30	
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		
14:00		
14:15		

DOMINGO Y FESTIVO		
Wellness	ZEN	Ciclo
10:30		
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	11:30	10:45
11:45	11:30	
12:00		
12:15		
12:30		
12:45		
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		

Horario de Actividades

- La actividad colectiva se realizará con un mínimo de 3 personas.
- La duración de las actividades será de 55', GAP y CICLO de 45', YOGA de 90' y ABDOMINALES y GAP de 25'.
- Actividad con reserva de plaza: CICLO, PILATES, BODY BALANCE, YOGA y ABDOMINALES (a partir de los 60 minutos previos a su inicio). No se permite reserva telefónica.
- Horario de apertura del centro:
De lunes a viernes: de 7:00 a 23:00
Sábados:
MAÑANAS: de 9:20 a 15:00



Somosaguas Hispafactory Gestiones Deportivas, S.L. se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.

Horario de Actividades

- La actividad colectiva se realizará con un mínimo de 3 personas.

- La duración de las actividades será de 55', GAP y CICLO de 45', YOGA de 90' y ABDOMINALES de 25'.
con reserva de plaza: CICLO, PILATES, BODY BALANCE, YOGA Y ABDOMINALES (a partir de 30 minutos previos a su inicio). No se admite reserva telefónica.

Horario de apertura del centro:
viernes: de 07:00 a 23:00 Sábados: de 09:30 a 15:00 y de 17:00 a 21:00 Domingos y festivos: de 09:30 a 15:00
enero, 6 de enero, viernes santo, 15 de agosto y 25 de diciembre, el centro permanecerá cerrado.

Somosaguas Hispafactory Gestiones Deportivas, S.L. se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.

