

# 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
7:30														
7:45														
8:00				JUAN 7:30				JUAN 7:45						JUAN 7:30
8:15														
8:30														
8:45														
9:00														
9:15	FITNESS 9.00 PALO	ANA 9:00												
9:30						JUAN 9:30		PALOMA 9:30				JUAN 9:30		PALO 9:00
9:45														
10:00		GIMNASIA SUAVE. 10:00 SILVIA												
10:15														Club RUNNING 10:00
10:30	10:00 JUAN													
10:45						DANCE DAVI 10:30		PALOMA 10:15						
11:00														
11:15														
11:30														
11:45	JUAN 11.00	MIRIAM 11:00		Elastic training 11.30 PALO										GAP Express 11:30 PALO
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														ELASTIC JUAN TRAINING 12.30
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30		HIPOPRESIVO 14:30 PALOMA		JUAN 14:30										
14:45														
15:00														
15:15	14:30 DAVID													
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15		DIEGO 17:15												
17:30														
17:45														
18:00														
18:15	FITNESS 18:00	ABD BRENDA 18:00		DAVID 18:00										
18:30		HIPOPRESIVO 18.30 SILVIA												
18:45														
19:00				TONI 19:00										
19:15														
19:30														
19:45	19:00	19:00 OSCAR												
20:00				OSCAR 20:00										
20:15														
20:30	DAVID 20:00	DIEGO 20:00												
20:45														
21:00		STRECHING 21.00 CLAUDIO												
21:15														
21:30														
21:45	21:00 OSCAR													
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				
Aqua	Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua	Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua
	<b>BODYPUMP</b> 7:45 JUAN							<b>DAVID</b> 7:30		
		<b>PALOMA</b> 9:00				<b>ZUMBA</b> 9:30 JAZZ	<b>DAVID</b> 9:30			
	<b>G.A.P. 45'</b> 9:45 DAVID	<b>PALOMA</b> 9:45				<b>BODYPUMP</b> DAVID 10:30	<b>GIMNASIA SUAVE</b> 10:00			
<b>AQUA GYM</b> 10:45	<b>STEP</b> 10.30	<b>Yoga</b> 10:30	<b>JUAN</b> 10:30	<b>GAP EXPRESS</b> 10.45		<b>BODY BALANCE</b> 11.30 DAVID				<b>AQUA GYM</b> 10:45
	<b>BODYPUMP</b> JUAN 11:30			<b>ABD. 11.30 SALA PT</b>					<b>FIT ARM</b> 11:15 <b>PALO</b>	
		<b>DAVID</b> 14:30	<b>DIEGO</b> 14:30							
	<b>FITNESS 45'</b> 17:15	<b>Fitness</b> 17:15 CLAU				<b>Karate</b> 17:15	<b>FER</b> 17:15			
	<b>BODYPUMP</b> FER 18:00			<b>CROSS FACTORY</b> 18.15 GONZALO		<b>Karate</b> 18:00 JUAN				
	<b>BODYHITRACK</b> 19:00 OSCAR	<b>PILATES</b> 19.00 DIEGO	<b>FER</b> 19:00	<b>ABD 19:00 GONZA</b>		<b>ZUMBA</b> CAROL 19:00	<b>MERCEDES</b> 18.45	<b>DANI</b> 19:00	<b>GONZA</b> 19:30	
<b>AQUADYNAMIC</b> 19.15	<b>DANCE</b> 20:00	<b>STRECHING</b> FER	<b>OSCAR</b> 20:00	<b>CLUB RUNNING</b> 19.30 -20.30		<b>BODY COMBAT</b> FER 20:00		<b>DANI</b> 20:00	<b>ABD</b> 20.00	
	<b>BOXEO</b> MIGUEL 21:00	<b>FER</b> 20.30		<b>TRX</b> 20:30 GONZA						

SÁBADO			
	Wellness	Fitness	Ciclo
10:15	<b>BODYPUMP</b>		
10:30			
11:00	10:15		
11:15			
11:30	<b>ZUMBA</b>		
11:45			
12:00	11:30		11:30
12:15			
12:30	<b>BODY BALANCE</b>	12.00 CIRCUIT LIGHT	
12:45			
13:00	12:30		
13:15			
13:30		<b>TRX</b> 13.00	
13:45			
14:00			
14:15			

DOMINGO Y FESTIVO			
	Wellness	ZEN	Ciclo
10:30	<b>FITNESS</b>		
10:45			
11:00	10:30		10:45
11:15			
11:30	<b>ZUMBA</b>	<b>PILATES</b> 11:30	
11:45			
12:00	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 9:30 a 15:00  
TARDES: de 17:00 a 21:00 Domingos y festivos: de 9:30 a 15:00
- Los días: 1 de 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.

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'.-  
Actividad 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:  
De lunes a 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  
-Los días: 1 de enero, 6 de enero, viernes santo, 15 de agosto y 25 de diciembre, el centro permanecerá cerrado.



des.