

# 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			JUAN 7:30				JUAN 7:30					JUAN 7:30			
8:15															
8:30															
8:45															
9:00	FITNESS 9.15 PALO	ANA 9:00				BODY PUMP 9:30	PALOMA 9:30				JUAN 9:30	PALO 9:00			
9:15															
9:30															
9:45	BODY ATTACK 10:00	GIMNASIA SUAVE. 10:00 SILVIA									BODY COMBAT 10:00	BODY BALANCE 10.00 PALOMA			
10:00															
10:15															
10:30	10:00 JUAN					DANCE DAVI 10:30	PALOMA 10:15				JUAN 10:00				
10:45															
11:00	Yoga 11:00	11.00 PALOMA									Yoga 11:00				AQUA GYM 10:45
11:15															
11:30						TRX 11.30 JUAN									
11:45															
12:00	MIRIAM 11:00					CROSS FACTORY 11.30 JUAN					MIRIAM 11:00				
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30	BODY PUMP 14:30		JUAN 14:30								BODY COMBAT 14:30	ANA 14:30	JUAN 14:30		
14:45															
15:00	14:30 DAVID					G.A.P. 45' 14:30 DAVID					14:30 DAVID				
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30		ZUMBA KIDS													
16:45															
17:00															
17:15	DIEGO 17:15	BRENDA 17:15				GAP 17.15 GAP	17:15 CLAUDIO				ABD CLAUDIO 17:30	BRENDA 17:15			
17:30															
17:45															
18:00	FITNESS 18:00	ABD BRENDA 18:00	TONI 18:00	CIRCUITO PERDIDA DE PESO 18.00		BOXING FACTORY 18.15	ABD 18.00				BODY COMBAT 18:00	PILATES 18:00 DIEGO			
18:15															
18:30															
18:45															
19:00	ZUMBA 19:00	BODY BALANCE 19:00	TONI 19:00	CROSS FACTORY 19.15	AQUADYNAMIC 19.15	BODY PUMP 18:30	18:30 SILVIA				ZUMBA 18:00	BODY BALANCE 18:00	TONI 19:00	CROSS FACTORY 19.15	AQUADYNAMIC 19.15
19:15															
19:30															
19:45	19:00	19:00 DAVID				ADRI 19.00	HIPOPRESIVO 19.30 SILVIA				JAZZ 19:00	19:00 DAVID			
20:00	BODY COMBAT 20:00	DIEGO 20:00	OSCAR 20:00	ABD Express 20:00		BODY ATTACK 20:00	20:00 SILVIA				BODY PUMP 20:00	Yoga 20:00	OSCAR 20:00	TRX 20.30 CLAU	
20:15															
20:30	DAVID 20:00														
20:45															
21:00	BODY PUMP 21:00	STRECHING 21.00 CLAUDIO				BOXEO 21:00 MIGUEL					ABD 21.00	MERCEDES 20.00			
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				
Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua	Wellness	Zen	Ciclo	Fitness	Aqua
<b>BODYPUMP</b> 7:30 JUAN							<b>DAVID</b> 7:30		
	PALOMA 9:00				<b>ZUMBA</b> 9:30 JAZZ	<b>ZUMBA</b> 9:30 ANA			
G.A.P. 45' 9:45 DAVID	PALOMA 9:45				<b>BODYPUMP</b> 10:30 DAVID	GIMNASIA SUAVE 10:00			
<b>STEP</b> 10:30	<b>Yoga</b> 10:30 LAURA	<b>JUAN</b>	<b>GAP EXPRESS</b> 10:45		<b>BODY BALANCE</b> 11:30 PALOMA			<b>FIT ARM</b> 11:15 PALO	<b>AQUA GYM</b> 10:45
			<b>ABD.</b> 11:30 SALA PT						
<b>BODY BALANCE</b> 14:30 DAVID		<b>DIEGO</b> 14:30			<b>Karate</b> 17:15	<b>PILATES</b> 17:15 DIEGO			
					<b>BODYPUMP</b> 18:00 ADRI	<b>Karate</b> 18:00 JUAN			
<b>FITNESS</b> 45' 17:15	<b>Fitness</b> 17:15 DAVID		<b>CROSS FACTORY</b> 19:15 GONZALO		<b>ZUMBA</b> 19:00 CAROL	<b>Yoga</b> 18:45 LAURA			
<b>BODYPUMP</b> 18:00 DIEGO	HIPOPRESIVO 18:30				<b>BODY ATTACK</b> 19:00 OSCAR	<b>TRX</b> 19:30	<b>DANI</b> 19:00		
	<b>PILATES</b> 19:00 DIEGO	<b>TONI</b> 19:00	<b>ABD</b> 19:00 GONZA		<b>BODY COMBAT</b> 20:00 JUAN			<b>TRX</b> 19:30	
	<b>STRECHING</b> SILVIA	<b>OSCAR</b> 20:00	<b>CLUB RUNNING</b> 19:30 -20:30				<b>EXTREME CYCLING</b> 20:00	<b>ABD</b> 20:00	
<b>DANCE</b> 20:00	<b>BODY BALANCE</b>		<b>TRX</b> 20:30 GONZA						
<b>BOXEO</b> MIGUEL 21:00	<b>SILVIA</b> 20:30								

SÁBADO		
Wellness	Fitness	Ciclo
9:45		
10:00		
10:15		
10:30		10:30
10:45		
11:00	<b>BODYPUMP</b>	
11:15	10:15	
11:30		
11:45	<b>ZUMBA</b>	12:00 <b>CIRCUIT LIGHT</b>
12:00		11:30
12:15	11:30	
12:30		
12:45	<b>BODY BALANCE</b>	<b>TRX</b> 13:00
13:00		
13:00		
13:15	12:30	

  

DOMINGO Y FESTIVO		
Wellness	ZEN	Ciclo
10:30		
10:45		
11:00		10:45
11:15		
11:30		
11:45	<b>ZUMBA</b>	<b>PILATES</b>
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.

EXWORK JUAN  
14:30