

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL BODY FACTORY PRADO DE SOMOSAGUAS

Horario	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	20.000 MOVE'S			JUAN 7:45						JUAN 7:30	20.000 MOVE'S	
8:15															
8:30															
8:45															
9:00															
9:15	FITNESS 9.15 PALO	ANA 9:00				JUAN 9:30	PALOMA 9:30				JUAN 9:30	PALO 9:00			
9:30															
9:45															
10:00	JUAN 10:00	GIMNASIA SUAVE. 10:00 SILVIA													
10:15		10.00 PALOMA													
10:30															
10:45															
11:00	11.00 PALOMA														
11:15															
11:30															
11:45															
12:00	MIRIAM 11:00														
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30	14:30 DAVID	HIPOPRESIVO 14:30 PALOMA	JUAN 14:30												
14:45															
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15	DIEGO 17:15	BRENDA 17:15													
17:30															
17:45															
18:00	FITNESS 18:00	ABD BRENDA 18:00	TONI 18:00	CIRCUITO PERDIDA DE											
18:15															
18:30															
18:45															
19:00	19:00	19:00 DAVID	TONI 19:00	20.000 MOVE'S											
19:15															
19:30															
19:45															
20:00	20:00	DIEGO 20:00	OSCAR 20:00	ABD Express 20:00											
20:15															
20:30															
20:45															
21:00	21:00	STRETCHING 21:00 CLAUDIO													
21:15															
21:30															
21:45															
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
BODYPUMP 7:45 JUAN							DAVID 7:30		
	PALOMA 9:00					ZUMBA 9:30 ANA			
G.A.P. 45' 9:45 DAVID	PALOMA 9:45				9:30 JAZZ DAVID 10:30	GIMNASIA SUAVE 10:00			
STEP 10.30	10:30 LAURA	JUAN	GAP EXPRESS 10.45		11.30 DAVID				AQUA GYM 10:45
CROSS FACTORY 11.30 JUAN			ABD. 11.30 SALA PT					FIT ARM 11:15 PALO	
		DIEGO 14:30							
							TONI 15:30		
GONZA 45' 17:15	17:15 DAVID				17:15 DIEGO				
18:00 DIEGO	18.15 BRENDA		CROSS FACTORY 18.15 GONZALO		18:00 ADRI	18:00 JUAN			
19:00 OSCAR	19.00 DIEGO	TONI 19:00	ABD 19:00 GONZA		19:00 CAROL	18.45 LAURA	DANI 19:00	19:30	
DANCE 20:00	STRECHING SILVIA	OSCAR 20:00	CLUB RUNNING 19.30 -20.30		20:00 JUAN		EXTREME CYCLING 20:00	ABD 20.00	
BOXEO MIGUEL 21:00	SILVIA 20.30								

SÁBADO		
Wellness	Fitness	Ciclo
10:15		10.30
11:30	12.00 CIRCUIT LIGHT	11:30
11:30	13.00	
12:30		

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

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.

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.

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