






















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 7:45					 JUAN 7:30			
8:15															
8:30															
8:45															
9:00															
9:15															
9:30															
9:45															
10:00															
10:15															
10:30															
10:45															
11:00															
11:15															
11:30															
11:45															
12:00															
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30			 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															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00			 TONI 19:00												
19:15															
19:30															
19:45															
20:00			 OSCAR 20:00												
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
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
7:45 JUAN							DAVID 7:30		
	PALO 9:00				9:30 JAZZ	9:30 ANA			
FITNESS 9:45 DAVID					10:30 DAVID				
	10:30 LAURA	10:30 JUAN	GAP EXPRESS 10.45		11.30 DAVID				
			ABD. 11.30 SALA PT						
	14.30 DAVID	DIEGO 14:30							
							TONI 15:30		
	HIPOPRESIVO 18.30 SILVIA				ADRI 18:00	18:45			
ADRI 18:00	19.00 DIEGO	TONI 19:00			19:00		DAN 19:00	19:30	
19:00 OSCAR	STRECHING SILVIA	OSCAR 20:00	20:30				DAN 20:00	ABD 20.00	
	SILVIA 20.30								

SÁBADO		
Wellness	Fitness	Ciclo
9:45		
10:00		
10:15		
10:30		
10:45		
11:00		10:30
11:15	10:15	
11:30		
11:45		11:30
12:00	12.00 CIRCUIT LIGHT	
12:15		
12:30	11:30	
12:45		
13:00	13.00	
13:00		
13:15	12:30	

DOMINGO Y FESTIVO		
Wellness	ZEN	Ciclo
10:30		
10:45		
11:00		
11:15		10:45
11:30		
11:45		
12:00		
12:15	11:30	12:00
12:30		
12:45	12.30 CIRCUIT LIGHT	
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.

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

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

-Los días: 1 de enero, 6 de enero, **viernes santo, 15 de agosto y 25 de diciembre, el centro permanecerá cerrado.**