
























# 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															
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	GIMNASIA SUAVE. 10:00 SILVIA													
10:15															
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		HIPOPRESIVO 14:30 PALOMA	 JUAN 14:30												
14:45															
15:00	14:30 DAVID														
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 PESO 18.00											
18:15															
18:30															
18:45															
19:00			 TONI 19:00												
19:15															
19:30															
19:45															
20:00		 DIEGO 20:00	 OSCAR 20:00												
20:15															
20:30	DAVID 20:00														
20:45															
21:00		STRECHING 21.00 CLAUDIO													
21:15															
21:30	21:00 OSCAR														
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
<b>BODYPUMP</b> 7:30 JUAN							<b>DAVID</b> 7:30		
	<b>PALOMA</b> 9:00				<b>ZUMBA</b> 9:00 PALOMA	<b>CX WORK</b> 9:30 ANA			
<b>G.A.P. 45'</b> 9:45 DAVID	<b>PALOMA</b> 9:45				<b>BODYPUMP</b> 9:30 JAZZ DAVID 10:30	<b>GIMNASIA SUAVE</b> 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>TRX</b> 12.00 JUAN						
<b>BODY BALANCE</b> 14:30 DAVID		<b>DIEGO</b> 14:30			<b>KIDS</b>				
<b>FITNESS 45'</b> 17:15	<b>Fitness</b> 17:15 DAVID		<b>CROSS FACTORY</b> 19.15 GONZALO		<b>Karate</b> 17:15	<b>PILATES</b> 17:15			
<b>BODYPUMP</b> DIEGO 18:00	<b>ZUMBA</b> BRENDA 18.15				<b>BODYPUMP</b> ADRI 18:00	<b>Karate</b> 18:00 JUAN			
<b>BODY ATTACK</b> 19:00 OSCAR	<b>PILATES</b> 19:00 DIEGO	<b>TONI</b> 19:00	<b>ABD</b> 19:00 GONZA		<b>ZUMBA</b> CAROL 19:00	<b>YOGA</b> 18.45 LAURA	<b>DANI</b> 19:00	<b>TRX</b> 19:30	
<b>DANCE</b> 20:00	<b>STRECHING</b> SILVIA	<b>OSCAR</b> 20:00	<b>CLUB RUNNING</b> 19.30 -20.30		<b>BODY COMBAT</b> JUAN 20:00		<b>EXTREME CYCLING</b> 20:00	<b>ABD</b> 20.00	
<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	<b>BODYPUMP</b>	
11.00		
11.15	10:15	
11.30		
11.45	<b>ZUMBA</b>	11:30
12.00	12.00 CIRCUIT LIGHT	
12.15		
12.30	11:30	
12.45	<b>BODY BALANCE</b>	<b>TRX</b> 13.00
13.00		
13.15	12:30	

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

