

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL BODY FACTORY PRADO DE SOMOSAGUAS

	LUNES						MARTES						MIÉRCOLES					
	WELLNESS	ZEN	CICLO	SALA FITNESS	SALA PT	PISCINA	WELLNESS	ZEN	CICLO	SALA FITNESS	SALA PT	PISCINA	WELLNES	ZEN	CICLO	SALA FITNESS	SALA PT	PISCINA
7:00																		
7:30																		
8:00																		
8:15			7:30												7:30			
8:30																		
8:45																		
9:00																		
9:15																		
9:30	FITBOXING 9:15	PILATES 9:00																
9:45																		
10:00		GIMNASIA SUAVE. 10:00																
10:15																		
10:30																		
10:45	10:00																	
11:00	LATIN FACTORY 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																		
14:45																		
15:00	14:30																	
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30	PILATES 17:15																	
17:45																		
18:00	FITNESS 18:00																	
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
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 20 MINUTOS		

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL BODY FACTORY PRADO DE SOMOSAGUAS

JUEVES						VIERNES					
WELLNESS	ZEN	CICLO	SALA FITNESS	SALA PT	PISCINA	WELLNESS	ZEN	CICLO	SALA FITNESS	SALA PT	PISCINA
BODYPUMP 7:30								7:30			
	PILATES 9:00					ZUMBA 9:30	HIPOPRESIVO 9:00				
G.A.P. 9:45	PILATES 9:45					GIMNASIA SUAVE 10:00	SUELO PELVICO 10:45				
STEP 10:30	Yoga 10:30	10:30	GAP EXPRESS 10:45		AQUAFIT 10:30	BODYPUMP 10:30			FIT ARM 11:15		AQUA GYM 10:45
ROLLER FOAM 11:30						BODY BALANCE 11:30					
			TRX 12:00								
	BODY BALANCE 14:30	14:30									
								15:30			
FITNESS 17:15						PILATES 17:15					
BODYPUMP 18:00	FIT BOXING 18:00					BODYPUMP 18:00					
BODY ATTACK 19:00	PILATES 19:00	19:00				ZUMBA 19:00	Yoga 18:45	19:00	TRX 19:30		
LATIN FACTORY 20:00	BODY BALANCE 20:00	20:00	CLUB RUNNING 19:30 -20:30			BODY ATTACK 20:00		EXTREME CYCLING 20:00	ABD 20:00		

SÁBADO		
Wellness	Fitness	Ciclo
9:45		
10:00		
10:15	BODYPUMP 10:15	
10:30		10:30
10:45		
11:00		
11:15	ZUMBA 11:30	
11:30		11:30
11:45		
12:00	12.00 CIRCUIT LIGHT	
12:15		
12:30	BODY BALANCE 12:30	
12:45	TRX 13:00	
13:00		
13:30		

DOMINGO Y FESTIVO		
Wellness	ZEN	Ciclo
10:30		
10:45		
11:00		10:45
11:15		
11:30	ZUMBA 11:30	
11:45	PILATES 11:30	
12:00		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: 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', plaza: CICLO, PILATES, BODY BALANCE, YOGA Y ABDOMINALES (a partir de 30 minutos previos a su inicio). No se admite reserva telefónica.
- 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:
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
santo, 15 de agosto y 25 de diciembre, el centro permanecerá cerrado.
- Los días: 1 de enero, 6 de enero, viernes

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