

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas.  
La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.

	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO		DOMINGO			
	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC.	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AGUA	SALA 2	SALA 6	MUSC.			
07:00																															07:00
07:30																															07:30
08:00		CROSS TRAINING					BODY FIT				PILATES					HIIT+CORE											BIKE 45			08:00	
08:30																														08:30	
09:00	ZUMBA SENIOR	STRECHING		AQUA FITNESS EXPRESS		STRECHING	ACTIVIDAD FISICA SENIOR		AQUA FITNESS EXPRESS		GAP	STRECHING		AQUA FITNESS EXPRESS	STRECHING	ZUMBA SENIOR		AQUA FITNESS EXPRESS	ACTIVIDAD FISICA SENIOR	STRECHING										09:00	
09:30																															09:30
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	AQUA RUNNING	ZUMBA	PILATES		BIKE 45	AQUA FITNESS	PILATES	HIIT+CORE		BIKE 45	AQUA RUNNING	C-BOX	PILATES	CLUB DE ENTRENAMIENTO	AQUA FITNESS	BODY FIT	PILATES	CROSS TRAINING PISTA 5 TENIS						YOGA		10:00	
10:30																															10:30
11:00	YOGA	GAP		BIKE 45		YOGA	BODY FIT	CLUB DE ENTRENAMIENTO			YOGA	ZUMBA	CORE			YOGA	BODY FIT		BIKE 45		YOGA	FULL BODY		BIKE 45			YOGA	SALA 1 CLUB DE ENTRENAMIENTO	CLUB DE ENTRENAMIENTO	11:00	
11:30																															11:30
12:00		BODY FIT																												12:00	
12:30																															12:30
13:00					AQUA FITNESS										AQUA FITNESS																13:00
13:30																															13:30
14:00																															14:00
14:30																															14:30
15:00		HIIT+CORE		BIKE 45		GLOBAL TRAINING		BIKE 45			CROSS TRAINING		BIKE 45			BODY FIT		BIKE 45								BIKE 45				15:00	
15:30																															15:30
16:00		PILATES					PILATES					PILATES					YOGA													16:00	
16:30																															16:30
17:00		GAP					PILATES+ESTRIMENTOS	BODY FIT	HIIT			BOSU+FITBALL				PILATES+ESTRIMENTOS	GLOBAL TRAINING	CORE												17:00	
17:30																															17:30
18:00	BOSU+FITBALL	C-BOX					TAICHI	GLOBAL TRAINING	CORE	BIKE 45		PILATES	GAP		BIKE 45		TAI HI	BODY FIT	HIIT	BIKE 45		C-BOX	BODY FIT		BIKE 45					18:00	
18:30																															18:30
19:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45			PILATES	ZUMBA STRONG		BIKE 45		YOGUILATES	BODY FIT		BIKE 45		C-BOX	ZUMBA		BIKE 45		GAP	YOGA		BIKE 45					19:00	
19:30																															19:30
20:00	BODY FIT	ZUMBA		BIKE 45	AQUA GYM		C-BOX	GAP	CROSS EXTERIOR PISTA 5	BIKE 45	AQUA GYM		ESTILOS	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	AQUA GYM		STEP & DANCE	CROSS TRAINING					BIKE 45	AQUA GYM				20:00	
20:30																															20:30
21:00	HIIT+CORE	YOGA		CORE			PILATES+ESTRIMENTOS	BODY FIT				C-BOX	YOGA			PILATES+ESTRIMENTOS	GAP													21:00	
21:30																															21:30
22:00																															22:00



A1 Ctra. de Burgos, Salidas 17 y 19 San Sebastián de los Reyes (Madrid)

EXTERIOR	AGUA	CUERPO Y MENTE
EXPRESS	SENIOR	FUERZA
CARDIO	BAILE	TONO

El acceso a las clases colectivas es con reserva a través de la página web [www.sansedeporte.com](http://www.sansedeporte.com)

★ Nuevas actividades