

# ACTIVIDADES A LA CARTA

## OCTUBRE 2023

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LA RIBERA	AQUAPILATES	X		X					20:00	20:45	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	AQUAPILATES					X			11:15	12:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	AQUAZUMBA	X		X					09:30	10:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	AQUAZUMBA					X			09:30	10:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	CARDIO STRONG	X		X					18:30	19:30	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CARDIO STRONG	X		X					19:30	20:30	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR	X		X					16:15	17:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR	X		X					19:00	19:45	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR	X		X					20:00	20:45	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR		X		X				09:30	10:15	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR		X		X				14:15	15:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR		X		X				19:30	20:15	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR		X		X				20:30	21:15	16 a 99 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR					X			17:45	18:30	16 a 99 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CORE FIT		X		X				08:30	09:15	16 a 70 años	3

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LA RIBERA	ENTRENA CORRIENDO					X			19:30	20:30	16 a 70 años	4
C.D.M. LA RIBERA	ESPALDA SANA	X		X					12:30	13:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	ESPALDA SANA		X		X				11:15	12:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	FITNESS AÉREO	X		X					07:15	08:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GAP	X		X		X			10:00	10:45	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GAP		X		X				08:00	08:45	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GAP		X		X				17:30	18:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			09:15	10:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			10:45	11:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X				09:15	10:00	16 a 70 años	1
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X		X			09:45	10:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				17:30	18:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				18:15	19:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				19:45	20:45	16 a 70 años	3

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				20:45	21:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	X		X					19:15	20:45	16 a 70 años	4
C.D.M. LA RIBERA	PILATES AÉREO	X		X					16:30	17:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	PILATES AÉREO					X			16:00	17:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	PILATES SUELO	X		X					20:30	21:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES SUELO		X		X				09:15	10:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES SUELO		X		X				10:15	11:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES SUELO		X		X				18:30	19:30	16 a 65 años	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES SUELO		X		X				19:30	20:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES SUELO		X		X				20:30	21:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	RITMOS LATINOS					X			18:15	19:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	RITMOS LATINOS					X			19:15	20:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO					X			20:15	21:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LA RIBERA	STRONG HIIT	X		X					15:15	16:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LA RIBERA	TONIBIKE		X		X				07:15	08:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP		X		X				15:15	16:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X							14:30	15:30	16 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X							15:30	16:30	16 a 99 años	2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X		X					07:15	08:15	16 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X		X					08:15	09:15	16 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	YOGA		X		X				10:00	11:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	YOGA AÉREO	X		X					08:15	09:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	YOGA AÉREO	X		X					17:30	18:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	YOGA AÉREO					X			17:00	18:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X				16:30	17:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC		X		X				19:15	20:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X					21:00	22:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X				15:30	16:15	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X				20:15	21:15	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X				21:15	22:15	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AQUAERÓBIC	X		X					18:15	19:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	AQUAZUMBA	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				07:15	08:15	16 a 70 años	4

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO			X		X			07:15	08:15	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA	X		X					09:00	10:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA	X		X					10:00	11:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA	X		X					20:30	21:30	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA		X		X				18:15	19:15	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA		X		X				20:30	21:30	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP	X		X					15:30	16:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP		X		X				10:00	11:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP					X			19:00	20:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			07:15	08:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			08:00	08:45	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			08:45	09:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			09:30	10:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			10:15	11:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA		X		X				18:30	19:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA		X		X				19:30	20:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X				12:15	13:00	16 a 70 años	1

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X				17:30	18:15	16 a 70 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X		X			09:30	10:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				16:15	17:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				20:30	21:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	X		X		X			07:45	08:30	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO	X		X					08:00	09:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO	X		X					17:30	18:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO	X		X					18:30	19:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO	X		X					19:30	20:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				11:30	12:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				13:00	14:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				18:00	19:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				18:30	19:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				19:00	20:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				19:30	20:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO					X			18:00	19:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	TAI CHI	X		X					18:00	19:00	16 a 99 años	1

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LAS GAUNAS	TAI CHI		X		X				09:15	10:15	16 a 99 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	TAI CHI		X		X				20:00	21:00	16 a 99 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	TAI CHI AVANZADOS	X		X					19:00	20:00	16 a 99 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	X		X					18:00	19:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP		X		X				14:30	15:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	X		X					20:00	21:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	X		X					21:00	22:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA		X		X				07:00	08:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA		X		X				08:00	09:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA		X		X				09:00	10:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X					14:30	15:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X					16:45	17:45	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X					10:00	11:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA						X		11:00	12:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	PILATES SUELO		X		X				18:00	19:00	16 a 65 años	2
C.D.M. LAS NORIAS	PILATES SUELO						X		12:00	13:00	16 a 70 años	2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LAS NORIAS	PILATES SUELO						X		12:00	13:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS NORIAS	CALISTENIA						X		11:00	12:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CALISTENIA						X		11:00	12:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						X		10:00	11:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						X		10:00	11:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING	X		X					19:00	20:00	16 a 65 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING	X		X					20:00	21:00	16 a 65 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				09:30	10:30	16 a 65 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				18:00	19:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				20:00	21:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				21:00	22:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING					X			18:30	20:00	16 a 70 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING INICIACIÓN		X		X				17:00	18:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				20:00	21:00	16 a 99 años	4



INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				21:00	22:00	16 a 99 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	X		X					18:00	19:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		X		X				08:30	09:30	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		X		X				19:00	20:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	OCR CARRERA OBSTÁCULOS INICIACIÓN					X			17:00	18:30	16 a 70 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	OCR CARRERA DE OBSTÁCULOS	X		X					17:00	18:30	16 a 70 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO		X		X				09:30	10:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO						X		10:00	11:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	TONIPUMP	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	TONIPUMP	X		X					20:00	21:00	16 a 99 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	TONIPUMP		X		X				19:00	20:00	16 a 99 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	YOGA					X			09:30	10:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LAS NORIAS	YOGA					X			10:30	11:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	AQUABOXING	X		X					20:30	21:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	AQUAERÓBIC	X		X					18:30	19:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	AQUAFITNESS		X		X				19:45	20:45	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	AQUAMIX		X		X				20:45	21:45	16 a 70 años	3

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LOBETE	AQUASALUD	X		X		X			08:30	09:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	AQUASALUD		X		X				18:45	19:45	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	AQUAZUMBA	X		X					19:30	20:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	AQUAZUMBA		X		X				09:30	10:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	DANZATERAPIA					X			10:00	11:00	16 a 99 años	1
C.D.M. LOBETE	ESPALDA SANA	X		X		X			10:45	11:30	16 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	GAP	X		X					18:00	19:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GAP	X		X		X			08:30	09:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X				09:15	10:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X				18:00	19:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			07:00	07:45	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			07:45	08:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				09:15	10:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				10:15	11:15	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA EN EL AGUA	X		X					16:30	17:30	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA EN EL AGUA	X		X		X			09:15	10:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA EN EL AGUA		X		X				16:15	17:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	X		X					15:15	16:00	16 a 70 años	2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	X		X					19:00	19:45	16 a 70 años	1
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X				19:00	19:45	16 a 70 años	1
C.D.M. LOBETE	INTERVAL STEP	X		X		X			09:15	10:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LOBETE	KRAV MAGA	X		X					17:00	18:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	MINDFITNESS					X			12:30	13:30	16 a 99 años	1
C.D.M. LOBETE	MINDFITNESS					X			20:00	21:00	16 a 99 años	1
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X					18:30	19:30	16 a 70 años	5
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X					19:30	20:30	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X		X			10:00	10:45	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				09:15	10:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				10:00	11:00	16 a 70 años	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	X		X					17:30	18:30	16 a 70 años	4
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	X		X					20:30	21:30	16 a 70 años	4
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	X		X		X			09:15	10:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS		X		X				21:00	22:00	16 a 70 años	4
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN PRO	X		X		X			07:00	07:45	16 a 70 años	5

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					08:00	09:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					14:30	15:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					19:45	20:45	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					20:45	21:45	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO		X		X				08:15	09:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO		X		X				19:45	20:45	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO					X			18:00	19:00	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO. AVANZADOS		X		X				08:15	09:15	16 a 70 años	2
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X				08:30	09:30	16 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X				18:00	19:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X				20:45	21:45	16 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	YOGA					X			08:00	09:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	YOGA					X			19:00	20:00	16 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	ZUMBA		X		X				17:00	18:00	16 a 70 años	2
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT	X		X					17:00	17:45	16 a 70 años	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT	X		X					19:00	19:45	16 a 70 años	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT					X			18:45	19:30	16 a 70 años	4

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
C.F. PRADOVIEJO	RITMOS LATINOS					X			19:30	20:30	16 a 70 años	2
C.F. PRADOVIEJO	GAP	X		X					12:30	13:30	16 a 70 años	3
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO	X		X					18:00	19:00	16 a 70 años	2
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	2
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	2
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO		X		X				10:30	11:30	16 a 70 años	2
C.F. PRADOVIEJO	STRONG HIIT		X		X				17:15	18:00	16 a 70 años	5
C.F. PRADOVIEJO	STRONG HIIT					X			17:00	17:45	16 a 70 años	5
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP		X		X				18:00	19:00	16 a 70 años	4
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP					X			17:45	18:45	16 a 70 años	4
C.F. PRADOVIEJO	YOGA		X		X				20:00	21:00	16 a 99 años	2
C.F. PRADOVIEJO	YOGA		X		X				21:00	22:00	16 a 99 años	2
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO ADULTOS	X		X					18:30	19:45	16 a 70 años	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO ADULTOS	X		X					19:45	21:00	16 a 70 años	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO ADULTOS						X		10:00	11:15	16 a 70 años	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO ADULTOS						X		11:15	12:30	16 a 70 años	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO ADULTOS					X			18:30	19:45	16 a 70 años	4

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO ADULTOS					X			19:45	21:00	16 a 70 años	4
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	ACONDICIONACESTO	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	4
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	ACONDICIONACESTO	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	4
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	CARDIO STRONG	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	5
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				19:15	20:15	16 a 70 años	3
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	INTERVAL FITNESS		X		X				20:15	21:00	16 a 70 años	4
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ZUMBA	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. ESPARTERO	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. ESPARTERO	INTERVAL STEP		X		X				19:00	20:00	16 a 70 años	4
P.M. GONZALO DE BERCEO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X				20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. GONZALO DE BERCEO	GAP		X		X				20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. GONZALO DE BERCEO	ZUMBA	X		X					18:00	19:00	16 a 70 años	3
P.M. MADRE DE DIOS	STRONG HIIT		X		X				19:15	20:00	16 a 70 años	5
P.M. MADRE DE DIOS	ZUMBA		X		X				20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. MADRID MANILA	GAP		X		X				19:15	20:15	16 a 70 años	3
P.M. MADRID MANILA	GAP		X		X				20:15	21:15	16 a 70 años	3
P.M. MADRID MANILA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	3
P.M. MADRID MANILA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	3

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
P.M. MADRID MANILA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				18:15	19:15	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X				19:30	20:30	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	BUNGEE WORKOUT	X		X					18:00	19:00	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	BUNGEE WORKOUT					X			18:30	19:30	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	BUNGEE WORKOUT					X			19:30	20:30	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GAP	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				18:30	19:30	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				20:30	21:30	16 a 70 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	TONIFICACIÓN- TRX	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. MURRIETA	AERÓBIC	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	3
P.M. MURRIETA	CORE FIT		X		X				20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. MURRIETA	GAP	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. MURRIETA	GAP		X		X				19:00	20:00	16 a 70 años	3
P.M. SIETE INFANTES	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	X		X					21:00	22:00	16 a 70 años	3
P.M. SIETE INFANTES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		X		X				20:00	20:45	16 a 70 años	4
P.M. SIETE INFANTES	GAP	X		X					20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. SIETE INFANTES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					19:00	20:00	16 a 70 años	3

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INT. 1-5
P.M. SIETE INFANTES	KRAV MAGA		X		X				20:45	21:45	16 a 70 años	3
P.M. VALDEGASTEA	GAP	X		X					18:00	19:00	16 a 70 años	3
P.M. LA GUINDALERA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	x		x					20:00	21:00	16 a 70 años	3
P.M. LA GUINDALERA	ENTRENA CORRIENDO	x		x					20:00	21:00	16 a 70 años	4
P.M. LA GUINDALERA	GAP	x		x					18:00	19:00	16 a 70 años	3
P.M. LA GUINDALERA	GAP		x		x				19:00	20:00	16 a 70 años	3
P.M. LA GUINDALERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	x		x					19:00	20:00	16 a 70 años	3
P.M. LA GUINDALERA	PONTE EN FORMA CORRIENDO	x		x					19:00	20:00	16 a 70 años	3
P.M. LA GUINDALERA	STRONG HIIT		x		x				20:00	20:45	16 a 70 años	5

## A LA CARTA TARIFAS

### 2023-2024

TARIFAS	ABONADOS	NO AB
ENTRADA DIARIA	5 €	10 €
BONO 10 SESIONES	38 €	76 €
BONO 20 SESIONES	58 €	116 €
TARIFA PLANA (30 días) Actividad física	38 €	76 €
(30 días) Actividad física, musculación y	45 €	90 €