



Horario de Actividades Centro Deportivo Arenal Health Club

HORA	LUNES	Sala	MONITOR	MARTES	Sala	MONITOR	MIÉRCOLES	Sala	MONITOR	JUEVES	Sala	MONITOR	VIERNES	Sala	MONITOR	SÁBADO
9:00	SPINNING	SS	MARCO	BODY PUMP	1	MARCO	SPINNING	SS	MARCO	BODY PUMP	1	MARCO	SPINNING	SS	FRAN	
9:15	CIRCUITO	1	ESTHER				FITBALL	1	ESTHER				CIRCUITO	1	SERGIO	
10:00	PILATES	1	SERGIO	SPINNING	SS	SERGIO	PILATES	1	SERGIO	SPINNING	SS	SERGIO	PILATES	1	FRAN	
10:00				YOGA	1	MARCO				YOGA	1	MARCO				
10:30	SPINNING	SS	ESTHER				SPINNING	SS	ESTHER				SPINNING	SS	MARCO	
10:45	MAYOR FORMA	PP	MARCO	MAYOR FORMA	PP	ESTHER	MAYOR FORMA	PP	MARCO	MAYOR FORMA	PP	ESTHER	MAYOR FORMA	PP	ESTHER	
11:00	BODY PUMP	1	SERGIO	ZUMBA	1	SERGIO	BODY PUMP	1	SERGIO	ZUMBA	1	SERGIO	BODY PUMP	1	SERGIO	SPINNING VIRTUAL
11:30	AQUAZUMBA	PP	ESTHER	AQUAPILATES 30'	PP	ESTHER	AQUAZUMBA	PP	ESTHER	AQUAPILATES 30'	PP	ESTHER	AQUAZUMBA	PP	ESTHER	
12:00	CORE	1	FRAN	BODY COMBAT EXPRESS	1	MARCO	HIIT	1	FRAN	BODY COMBAT EXPRESS	1	MARCO	CORE	1	FRAN	
12:30	ZUMBA	1	ESTHER	SPINNING VIRTUAL	SS	*	ZUMBA	1	ESTHER	SPINNING VIRTUAL	SS	*	ZUMBA	1	ESTHER	
14:30	SPINNING VIRTUAL	SS	*	SPINNING VIRTUAL	SS	*	SPINNING VIRTUAL	SS	*	SPINNING VIRTUAL	SS	*	SPINNING VIRTUAL	SS	*	
17:00	ENT. SUSPENSION	1	MARCO				ENT. SUSPENSION	1	MARCO							
17:30	HIOPRESIVOS	1	MARCO				HIOPRESIVOS	1	MARCO							
18:00	BODY PUMP	1	MARCO	PILATES	1	SERGIO	BODY PUMP	1	MARCO	PILATES	1	SERGIO	PILATES	1	Mª PEPA	
18:00	SPINNING VIRTUAL	SS	*	SPINNING VIRTUAL	SS	*	SPINNING VIRTUAL	SS	*	SPINNING VIRTUAL	SS	*				
19:00	SPINNING	SS	FRAN	SPINNING	SS	ESTHER	SPINNING	SS	FRAN	SPINNING	SS	ESTHER	SPINNING VIRTUAL	SS	*	
19:00	PILATES	1	MARCO	BODY COMBAT	1	MARCO	PILATES	1	MARCO	BODY COMBAT	1	MARCO	BODY PUMP	1	Mª PEPA	
19:15				AQUAZUMBA	PP	MªPEPA				AQUAZUMBA	PP	MªPEPA				
19:30	AQUAGYM	PP	MªPEPA				AQUAGYM	PP	MªPEPA							
20:00	SPINNING	SS	FRAN	SPINNING	SS	MªPEPA	SPINNING	SS	FRAN	SPINNING	SS	MªPEPA	SPINNING	SS	ESTHER	
20:00	AQUAGYM	PP	MªPEPA	AQUAGYM	PP	ESTHER	AQUAGYM	PP	MªPEPA	AQUAGYM	PP	ESTHER				
20:00	HIIT	1	SERGIO	ZUMBA	1	SERGIO	HIIT	1	SERGIO	ZUMBA	1	SERGIO				
20:30	ZUMBA	1	SERGIO				ZUMBA	1	SERGIO							
21:00	SPINNING VIRTUAL	SS	*				SPINNING VIRTUAL	SS	*							
21:00	CROSS	EX	MARCO	BODY PUMP	1	ESTHER	CROSS	EX	MARCO	BODY PUMP	1	ESTHER				
21:15				SPINNING VIRTUAL	SS	*				SPINNING VIRTUAL	SS	*				

NADO LIBRE DURANTE TODO EL HORARIO DE APERTURA DE LA INSTALACIÓN DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A 22:00 HORAS Y SÁBADOS DE 10:00 A 13:30.