

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS desde el 10 de enero

*La dirección se reserva el derecho de modificar los horarios según las necesidades del club. **Las actividades exteriores pueden variar en su localización en función de la climatología.

SALA	INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SALA	INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SALA 1	6:45	7:35			FIT					SALA 2	14:30	15:25					PILATES		
SALA 1	7:00	7:50					BODYPUMP			CYCLING	14:30	15:20	CYCLING	CYCLING	CYCLING				
CYCLING	7:00	7:50	CYCLING							PISCINA	14:30	15:15	SWIM						
SALA 1	7:15	8:10		BODYPUMP						FITNESS	15:30	15:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'
CYCLING	7:15	8:05			CYCLING					SALA 1	15:30	16:15		PILATES					
SALA 2	7:15	8:00					ESPALDA SANA			SALA 1	15:30	16:25				TOTAL LES MILLS			
FITNESS	7:30	7:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'			SALA 2	15:30	16:15			YOGA AEREO	BODYBALANCE			
SALA 1	7:30	8:15				GAP				SALA 1	15:45	16:30			HBX BOXING				
PISCINA	7:30	8:15			SUPHIIT					SAL A 1	15:45	16:40	BODYPUMP						
SALA 2	8:15	9:00		PILATES			HIPOPRESIVOS			PISCINA	15:45	16:30		SUPHIIT					
PISCINA	8:15	9:00	AQUACARDIO		AQUACARDIO					FITNESS	16:30	16:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'
FITNESS	8:30	8:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'			SALA 2	16:30	17:15				HATHA YOGA			
SALA 1	8:30	9:15				PILATES				SALA 1	16:45	17:25		HBX BOXING					
SAL A 2	8:30	9:15	YOGA AEREO		YOGA MEDITACIÓN	YOGA AEREO				SAL A 2	17:00	17:45	PILATES		HIPOPRESIVOS				
PISCINA	8:45	9:30			AQUACARDIO	AQUACARDIO				CYCLING	17:00	17:50		CYCLING					
PISCINA	9:00	9:45		AQUACARDIO	AQUACARDIO		AQUACARDIO	AQUACARDIO		SALA 1	17:15	18:10				BODYPUMP			
SAL A 2	9:15	10:00					HATHA YOGA			SALA 2	17:15	18:00					BODYBALANCE		
FITNESS	9:30	9:45	ABD 15'		ABD 15'		ABD 15'			FITNESS	17:30	18:00	TRX 30'	WOD 30'	TRX 30'	WOD 30'	TRX 30'	WOD 30'	TRX 30'
SAL A 1	9:30	10:15				TONO				SALA 1	17:30	18:25					BODYPUMP		
SAL A 1	9:30	10:25	BODYPUMP	BODYATTACK	BODYSTEP		BODYPUMP			SALA 2	17:30	18:15					PILATES AVANZADO		
SAL A 2	9:30	10:15	WELLNESS	BODYBALANCE	HIPOPRESIVOS	BODYBALANCE				CYCLING	17:30	18:20				CYCLING			
CYCLING	9:30	10:20		CYCLING		CYCLING				SALA 1	17:40	18:40	ZUMBA						
PISCINA	9:30	10:15	AQUACARDIO							SALA 1	17:45	18:45		BODYATTACK					
ZONA PÁDEL	9:30	10:30				BOOTY WORKOUT				SAL A 1	17:45	18:40			ZUMBA				
SALA 1	9:45	10:40					BODYCOMBAT	ZUMBA/SH'BAM		SALA 2	17:45	18:30			BODYBALANCE				
PISCINA	9:45	10:30		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	AQUACARDIO			CYCLING	17:45	18:35	CYCLING						
CYCLING	10:00	10:50					CYCLING			SAL A 2	18:00	18:45	YOGA MEDITACIÓN	STRETCHING			STRETCHING		
PISCINA	10:00	10:45			AQUAFITNESS					CYCLING	18:00	18:50			CYCLING				
SAL A 2	10:15	11:00		SH'BAM			PILATES			FITNESS	18:30	18:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'			
PISCINA	10:15	11:00	AQUAFITNESS							SALA 1	18:30	19:45				SH'BAM			
FITNESS	10:30	10:45	ABD 15'		ABD 15'		ABD 15'			SALA 2	18:30	19:15				HATHA YOGA			
SALA 1	10:30	11:15				BODYATTACK				CYCLING	18:30	19:20		CYCLING					
SALA 2	10:30	11:45				HATHA YOGA				SALA 1	18:45	19:45	BODYSTEP				BODYCOMBAT		
SAL A 2	10:30	11:15	PILATES		PILATES					SALA 2	18:45	19:30					YOGA AEREO		
CYCLING	10:30	11:20			CYCLING					Z. PÁDEL	18:45	19:30			BOOTY WORKOUT				
PISCINA	10:30	11:15					CYCLING			SALA 1	18:50	19:50		BODYCOMBAT		BODYPUMP			
ZONA PÁDEL	10:30	11:15		FIT						SALA 1	19:00	19:55			BODYPUMP				
SALA 1	10:45	12:00		HATHA YOGA		BODYPUMP				SALA 2	19:00	19:45	BODYBALANCE	PILATES	PILATES				
SALA 1	10:45	11:40	BODYCOMBAT							SALA 2	19:15	20:00				HIPOPRESIVOS			
SAL A 1	11:00	11:55					ZUMBA	BODYPUMP	BODYPUMP	CYCLING	19:15	20:05					CYCLING		
SALA 2	11:00	11:45		STRETCHING						PISCINA	19:15	20:00	SUPHIIT						
PISCINA	11:00	11:45				SUPHIIT				PISCINA	19:15	19:55	AQUAFITNESS	AQUACARDIO	AQUACARDIO				
PISTA 1	11:00	11:55			PÁDEL					SALA 1	19:30	20:15				GAP			
SAL A 2	11:15	12:00					STRETCHING			FITNESS	19:30	19:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'			
FITNESS	11:30	11:45		ABD 15'		ABD 15'	ABD 15'			CYCLING	19:30	20:20	CYCLING		CYCLING	CYCLING			
FITNESS	11:30	12:00	TRX 30'		TRX 30'					Z. PÁDEL	19:30	20:15				FIT			
SAL A 1	11:30	12:25				ZUMBA				OUTDOOR	19:30	20:30		AMIGOS RUNNING					
SALA 2	11:30	12:15	ESPALDA SANA		ESPALDA SANA					SALA 2	19:45	20:30			ESPALDA SANA				
CYCLING	11:30	12:20						CYCLING		PISCINA	19:45	20:30				AQUACARDIO			
SAL A 1	12:00	12:55	ZUMBA							SALA 1	20:00	20:45		GAP					
SALA 2	12:00	12:45			BODYBALANCE	YOGA AEREO				SALA 1	20:00	20:50	BODYPUMP		BODYSTEP				
CYCLING	12:00	12:50								SALA 2	20:00	20:45	PILATES	BODYBALANCE		PILATES			
SALA 1	12:15	13:10								PISCINA	20:00	20:45	AQUACARDIO		AQUAFITNESS				
SALA 2	12:15	13:00					YOGA AEREO			ZONA PÁDEL	20:00	21:00		FIT					
SALA 2	12:15	13:10					STRETCHING			PISCINA	20:15	20:30		SUPHIIT					
FITNESS	12:30	12:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'				CYCLING	20:30	21:20		CYCLING					
FITNESS	12:30	13:00					TRX 30'			FITNESS	20:45	21:15				TRX 30'			
SALA 2	12:30	13:15	BODYBALANCE							SALA 2	20:30	21:30				HATHA YOGA			
FITNESS	13:30	13:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	SALA 1	21:00	21:45	3xHIIT			3xHIIT			
PISTA 1	14:00	14:55					PÁDEL			SALA 1	21:00	21:50							
PISCINA	14:00	14:45	AQUACARDIO							SALA 2	21:00	21:45	ESPALDA SANA						
FITNESS	14:30	14:45	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	ABD 15'	CYCLING	21:00	21:50	CYCLING						
SALA 1	14:30	15:25	TOTAL LES MILLS	GAP	BODYPUMP	BODYCOMBAT													

ACTIVIDADES COMUNIDAD RUNNING

ACTIVIDADES COMUNIDAD MOVING

ACTIVIDADES COMUNIDAD SWIMMING

ACTIVIDADES COMUNIDAD PÁDEL

ACTIVIDADES COMUNIDAD MIND

ACTIVIDADES COMUNIDAD FITNESS

ACTIVIDADES EXPRESS (COMUN. FITNESS)

ACTIVIDADES COMUNIDAD CYCLING

HIPOPRESIVOS* Es necesaria una prueba de nivel para la realización de la actividad. Más información en recepción. Actividad fuera de cuota. www.davidlloyd.es/clubs/zaragoza

HORARIO: De lunes a viernes de 6:30h a 22:30h. Sábados y domingos de 8:30h a 20:00h. Festivos de 8:30h a 15:00h. Los espacios deportivos cerrarán 30 min. antes de la hora de cierre.