

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



30 MINUTOS		45 MINUTOS		AQUA (45 MINUTOS)	
30 MINUTOS		45 MINUTOS		60 MINUTOS	
HORA	LUNES/MIÉRCOLES/VIERNES	HORA	MARTES/JUEVES	HORA	SABADO/DOMINGO
		07.15-08.15	CLUB DEL NADADOR	10.00-10.30	BEBES/BABYS/PEQUES
		08.15-09.00	CROSS HIIT SWIM	10.30-11.00	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS
		09.15-10.00	AQUA FITNESS	11.00-11.30	BEBES/BABYS/PEQUES
		10.00-10.30	ADULTO INICIO	11.30-12.00	BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS
		10.30-11.15	ADULTO MEDIO	12.00-12.30	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS
		14.00-14.45	AQUA FITNESS	12.30-13.00	BEBES/BABYS
14.00-14.30	ADULTO INICIO	14.45-15.30	ADULTO AVANZ	12.30-13.15	ESPALDA SANA
14.30-15.15	ADULTO AVANZ	15.30-16.00	ADULTO INICIO	13.00-13.30	ADULTO INICIO
15.15-16.00	AQUA FITNESS	16.00-16.45	AQUA FITNESS	13.00-13.30	ACTIVIDAD LÚDICA EN FAMILIA
16.00-16.30	ESPALDA SANA	16.45-17.15	ADULTO INICIO	13.15-14.00	ADULTO MEDIO
HORA	LUNES/MIÉRCOLES	HORA	MARTES/JUEVES	13.30-14.15	CROSS HIIT SWIM
17.15-17.45	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS	17.15-17.45	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS	14.00-14.30	ESPALDA SANA
17.45-18.15	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS	17.45-18.15	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS		
18.15-18.45	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS	18.15-18.45	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS		
18.45-19.15	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS	18.45-19.15	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS		
18.45-19.15	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS	19.15-19.45	BEBES (martes o jueves)	HORA	VIERNES
HORA	LUNES/MIÉRCOLES/VIERNES	HORA	MARTES/JUEVES	16.15-16.45	BEBES
19.15-19.45	ESPALDA SANA	19.15-19.45	ESPALDA SANA	16.45-17.15	BEBES
19.15-20.00	AQUA FITNESS	19.15-20.00	ADULTO MEDIO	17.15-17.45	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS
20.00-20.30	ADULTO INICIO	19.45-20.15	ADULTO INICIO	17.45-18.15	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS
20.30-21.15	ADULTO AVANZ	20.00-20.45	AQUA FITNESS	18.15-18.45	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS
21.15-21.45	ESPALDA SANA (LX)	20.15-21.00	ADULTO AVANZ	18.45-19.15	BEBES/BABYS/PEQUES/ESCUELA NIÑOS
		21.00-21.30	ADULTO INICIO		
		21.00-21.45	CROSS HIIT SWIM		

En SMP,

★ **NADIE** ★

entrena solo.



De lunes a viernes de **7 a 22 horas**
Fines de semana de **10 a 22 horas**

C/ Doctor Esquerdo, 66
618 028 489 | 91 400 97 37
www.centrodeportivosmp.es



Estudio Pilates

*máquinas
spring wall
Smp*

De lunes a viernes, horarios de mañana y tarde.

Grupos reducidos (4 personas).

Consulta nuestra sesión de prueba.

*escuela y club de padel
Smp*

De lunes a domingo, horarios de mañana y tarde.

Grupos de niños, jóvenes y adultos.

Bonos combinados

PADEL+GIMNASIO+PISCINA.

ALQUILERES DE PADEL (a través de la web)

*entrenador personal
Smp*

Pádel / Fitness

Piscina / Outdoor

ACTIVIDADES DIRIGIDAS SMP

CLASES COLECTIVAS

TONIFICACION		RELAJACION		CICLO		OUT-DOOR		BAILE	
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIERCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES
09:30	PILATES	09:15	PILATES	09:30	PILATES	09:15	PILATES	09:30	MIND-PILATES
		09:30	CICLO WELLNESS			09:30	CICLO WELLNESS	10:30	AF MAYORES
10:30	TONO FIT	10:30	PILATES	10:30	TONO FIT	10:30	PILATES		
15:30	PILATES	15:30	PILATES	15:30	PILATES	15:30	PILATES		
17:30	TONO BOX	17:00	ZUMBA-BA	17:30	TONO BOX	17:00	ZUMBA-BA	17:00	ZUMBA-PILATES KID
18:30	ZUMBA-BA	18:00	PILATES	18:30	ZUMBA-BA	18:00	PILATES	18:00	ZUMBA-PILATES KID
19:00		19:00	TONO FIT	19:00		19:00	TONO FIT	19:00	YOGA
19:15	CROSS AIR HIIT			19:15	CROSS AIR HIIT			20:00	CLUB TRIATLON
19:30	PILATES	19:30	PILATES	19:30	PILATES	19:30	PILATES	20:30	BAILES SALON
20:00	45' CICLO	20:00	PILATES	20:00	45' CICLO	20:00	PILATES	21:30	BAILES SALON
20:00	CLUB TRIATLON	20:00	CLUB CORREDOR	20:00	CLUB TRIATLON	20:00	CLUB CORREDOR		SÁBADO
20:30	CROSS HIIT	20:30	45' CICLO	20:30	CROSS HIIT	20:30	45' CICLO	12:00	ZUMBA-PILATES KID
		21:00	YOGA			21:00	YOGA	13:00	FITNESS KID

* La programación de actividades puede ser modificada en función de la demanda. No se abrirán los grupos que no tengan un número mínimo de usuarios.

CLASES EXPRESS EN SALA FITNESS (S.F.)

30 MINUTOS		30 MINUTOS		20 MINUTOS		20 MINUTOS		15 MINUTOS					
HORA	LUNES	HORA	MARTES	HORA	MIERCOLES	HORA	JUEVES	HORA	VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
09:00	ABD (S.F)	09:00	AFG (S.F)	09:00	STRECH (S.F)	09:00	BALANCE-FIT (S.F.)	9:00	GAP (S.F)				
10:30	STRECH (S.F)	11:00	BALANCE-FIT (S.F)	10:30	GAP (S.F)	11:00	ABD (S.F)			10:30	PILATES EXPRESS		
										11:00	ZUMBA-A EXPRESS		
										11:30	AFG EXPRESS	11:30	BALANCE-FIT (S.F)
14:15	GAP	14:30	CICLO EXPRESS	14:15	GAP	14:30	CICLO EXPRESS			13:00	GAP	13:00	CORE (S.F.)
14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE	14:45	PILATES EXPRESS	15:00	CORE						
15:30	AFG (S.F)			15:30	BALANCE-FIT (S.F)					15:30	ABE (S.F)		
18:00	CORE (S.F)	18:00	BALANCE-FIT (S.F)	18:00	GAP (S.F)	18:00	ABD (S.F)	18:30	AFG (S.F)				
		20:00	CLUB CORREDOR			20:00	CLUB CORREDOR						
20:00	HALTERO-FIT (S.F)	20:00	AFG (S.F)	20:00	CORE (S.F)	20:00	ABE (S.F)	20:00	ABD (S.F)				

Las actividades express están incluidas en los bonos de uso libre del Gimnasio. No son actividades fijas, irán rotando a lo largo de la temporada. Un mínimo de 2 personas y máximo 18.