

HORAS	ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANAS						
8:15-9:00	SALA			Functional Training ***		
8:15-9:00	PISCINA		Aquafitness***		Aquafitness***	
9:15- 10:00	PISCINA	Aquagym **		Aquagym **		
9:30-10:30	SALA	GAP**				GAP **
9:30-10:15	SALA		Functional Training ***	CUBBA	Functional Training ***	
10:15-11:00	PISCINA		Aquafitness**		Aquafitness**	
10:45-11:30	SALA	Espalda Sana		Espalda Sana		
11:15-12:00	PISCINA	Aquafitness*		Aquafitness*		Aquafitness***
MEDIODIA						
13.30-14.00	SALA		ABDOMINALES		ESTIRAMIENTOS	
TARDE						
15:30-16:15	PISCINA	Aquagym***		Aquafitnes (Aguas profundas)***	Aquafitness**	
15:30-16:30	SALA				GAP **	STEP iniciación*
15:30-16:15	SALA		CUBBA			
18:30-19:15	SALA	CUBBA*		Tabata HIIT / Interval CORE		Functional Training ***
20:15-21:00	SALA	Tabata HIIT / Interval CORE		CUBBA*		
20:00-21:00	SALA		GAP***		TONIFICACION	
20:00-20:45	PISCINA		Aquagym***		Aquagym***	
21:00-21:45	SALA		Functional Training ***		Functional Training ** *	

* BAJA INTENSIDAD ** MEDIA INTENSIDAD *** ALTA INTENSIDAD

UTE PISCINA CUBIERTA BENICARLÓ - C/ PROLONGACIÓN AVDA. YECLA, S/N. BENICARLÓ
TELÉFONO: 964462849 AYUNTAMIENTO 964470050

LA EMPRESA SE RESERVA EL DERECHO DE CAMBIO DE CUALQUIER ACTIVIDAD O MONITOR.
AFORO LIMITADO. LAS ACTIVIDADES CUYA ASISTENCIA MENSUAL NO OBTENGAN UNA MEDIA DE 5 USUARIOS, PODRÁN SUFRIR MODIFICACIONES.