ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SPINNING TONIFICACIÓN CUERPO-MENTE COREOGRÁFICAS PISCINA ALTA INTENSIDAD

S1 – SALA 1 **S2** – SALA 2 **S3** – SALA 3 (SPINNING) **SF** – SALA FITNESS **PP** – PISCINA PEQUEÑA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30	AQUAFITNESS – PP 07:30 - 08:15		AQUAFITNESS – PP 07:30 - 08:15				
08:00	AQUAFITNESS – PP 08:15 - 09:00 BODYPUMP – S2 08:15 - 09:15 HYROX – EXT 08:00 - 09:00 PILATES – S1 08:00 - 09:00	SPINNING – S3 08:15 - 09:05 AQUAFITNESS – PP 08:00 - 08:45 ENTRENAMIENTO HÍBRIDO – EXT 08:00 - 09:00	PILATES – S1 08:00 - 09:00 AQUAFITNESS – PP 08:15 - 09:00 BODYPUMP – S2 08:15 - 09:15 HYROX – EXT 08:00 - 09:00	SPINNING – S3 08:15 - 09:05 AQUAFITNESS – PP 08:00 - 08:45 ENTRENAMIENTO HÍBRIDO – EXT 08:00 - 09:00	HYROX – EXT 08:00 - 09:00 PILATES – S1 08:00 - 09:00 AQUAFITNESS – PP 08:00 - 08:45	AQUAFITNESS – PP 08:15 - 09:00	
08:30		SENIOR FITNESS – S2 08:30 - 09:15 AQUADYNAMIC – PP 08:45 - 09:30		AQUAFITNESS – PP 08:45 - 09:30 SENIOR FITNESS – S2 08:30 - 09:15	AQUAFITNESS – PP 08:45 - 09:30	ZUMBA – S2 * 08:55 - 09:40	
09:00	PILATES – S1 09:00 - 10:00 FUNCIONAL BOXING – SB 09:15 - 10:00 AQUAFITNESS – PP 09:00 - 09:45		AQUAFITNESS – PP 09:00 - 09:45 PILATES – S1 09:00 - 10:00 FUNCIONAL BOXING – SB 09:15 - 10:00		PILATES – S1 09:00 - 10:00	SPINNING – S3 09:00 - 09:50 FUNCIONAL FIT – SF ** 09:15 - 10:00 FUNCIONAL BOXING – SB ** 09:15 - 10:00	PILATES – S1 09:00 - 10:00 FUNCIONAL FIT – SF 09:15 - 10:00
09:30	GAP 30 – S2 09:30 - 10:00 AQUAFITNESS – PP 09:45 - 10:30	AQUAFITNESS – PP 09:30 - 10:15 GAP – S2 09:30 - 10:15 FUNCIONAL FIT – SF 09:30 - 10:15 YOGA – S1 09:30 - 10:30	AQUAFITNESS – PP 09:45 - 10:30	AQUAFITNESS – PP 09:30 - 10:15 FUNCIONAL FIT – SF 09:30 - 10:15 GAP – S2 09:30 - 10:15 BALANCE – S1 09:30 - 10:30	BODYPUMP – S2 09:30 - 10:30 AQUAFITNESS – PP 09:30 - 10:15		
10:00	BODYCOMBAT – S2 10:15 - 11:15	AQUAFITNESS – PP 10:15 - 11:00	BODYCOMBAT – S2 10:15 - 11:15	AQUAFITNESS – PP 10:15 - 11:00	AQUAFITNESS – PP 10:15 - 11:00	FUNCIONAL FIT – SF 10:15 - 11:00 ZUMBA – S2 * 10:00 - 11:00	PILATES – S1 10:00 - 11:00 FUNCIONAL FIT – SF 10:15 - 11:00
10:30	ZUMBA – S1 10:30 - 11:30 SPINNING – S3 10:45 - 11:35 AQUADYNAMIC – PP 10:30 - 11:15	ZUMBA – S1 10:45 - 11:45 BODYPUMP – S2 10:30 - 11:30 SPINNING – S3 10:45 - 11:35	SPINNING – S3 10:45 - 11:35	SPINNING – S3 10:45 - 11:35 BODYPUMP – S2 10:30 - 11:30 YOGA – S1 10:30 - 11:30	SPINNING – S3 10:45 - 11:35		
11:00		AQUAFITNESS – PP 11:00 - 11:45	ZUMBA – S2 11:15 - 12:15		ZUMBA – S2 11:00 - 12:00	BODYPUMP – S2 11:15 - 12:15	YOGA – S1 11:00 - 12:00
14:00	AQUAFITNESS – PP 14:00 - 14:45 SPINNING – S3 14:00 - 14:50 PILATES – S1 14:00 - 15:00	AQUAFITNESS – PP 14:00 - 14:45 FUNCIONAL BOXING – SB 14:00 - 14:45	AQUAFITNESS – PP 14:00 - 14:45 SPINNING – S3 14:00 - 14:50 PILATES – S1 14:00 - 15:00	AQUAFITNESS – PP 14:00 - 14:45 FUNCIONAL BOXING – SB 14:00 - 14:45	SPINNING – S3 14:00 - 14:50 AQUAFITNESS – PP 14:00 - 14:45 PILATES – S1 14:00 - 15:00		
15:00	SPINNING – S3 15:15 - 16:05	BODYPUMP – S2 15:15 - 16:15	SPINNING – S3 15:15 - 16:05	BODYPUMP – S2 15:15 - 16:15	SPINNING – S3 15:15 - 16:05		
15:30	AQUAFITNESS – PP 15:30 - 16:15	AQUAFITNESS – PP 15:30 - 16:15	AQUADYNAMIC – PP 15:30 - 16:15	AQUAFITNESS – PP 15:30 - 16:15			
17:00	BODYPUMP – S2 17:15 - 18:15	ZUMBA – S2 17:00 - 18:00	ZUMBA – S2 17:00 - 18:00	ZUMBA – S1 17:00 - 18:00			
17:30	BALANCE – S1 17:30 - 18:30		BALANCE – S1 17:30 - 18:30		CORE 30 – S1 17:30 - 18:00		

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18:00		SPINNING – S3 18:00 - 18:50 BODYPUMP – S2 18:00 - 19:00 FUNCIONAL BOXING – SB 18:00 - 18:45	BODYCOMBAT – S2 18:15 - 19:15	BODYPUMP – S2 18:00 - 19:00 SPINNING – S3 18:00 - 18:50 FUNCIONAL BOXING – SB 18:00 - 18:45	BODYCOMBAT – S2 18:00 - 19:00 PILATES – S1 18:00 - 19:00		
18:30	BODYCOMBAT – S2 18:30 - 19:30 PILATES – S1 18:30 - 19:30 SPINNING – S3 18:30 - 19:20 ENTRENAMIENTO HÍBRIDO – EXT 18:30 - 19:30	PILATES – S1 18:30 - 19:30	SPINNING – S3 18:30 - 19:20 ENTRENAMIENTO HÍBRIDO – EXT 18:30 - 19:30 PILATES – S1 18:30 - 19:30	PILATES – S1 18:30 - 19:30			
19:00		SPINNING – S3 19:00 - 19:50 ENTRENAMIENTO HÍBRIDO – EXT 19:00 - 20:00 AQUAFITNESS – PP 19:00 - 19:45 GLÚTEOS & CORE – S2 19:15 - 20:00		SPINNING – S3 19:00 - 19:50 HYROX – EXT 19:00 - 20:00 AQUAFITNESS – PP 19:00 - 19:45 GLÚTEOS & CORE – S2 19:15 - 20:00	SPINNING – S3 19:15 - 20:05		
19:30	BODYPUMP – S2 19:45 - 20:45 AQUAFITNESS – PP 19:45 - 20:30 SPINNING – S3 19:45 - 20:35 CORE 30 – S1 19:30 - 20:00	PILATES – S1 19:30 - 20:30 AQUAFITNESS – PP 19:45 - 20:15	BODYPUMP – S2 19:30 - 20:30 SPINNING – S3 19:30 - 20:20 AQUAFITNESS – PP 19:45 - 20:30 CORE 30 – S1 19:30 - 20:00	PILATES – S1 19:30 - 20:30 AQUADYNAMIC – PP 19:45 - 20:15	AQUADYNAMIC – PP 19:30 - 20:15		
20:00	FUNCIONAL FIT – SF 20:00 - 20:45 YOGA – S1 20:00 - 21:00	HYROX – EXT 20:00 - 21:00 SPINNING – S3 20:00 - 20:50 FUNCIONAL BOXING – SB 20:15 - 21:00	FUNCIONAL FIT – SF 20:00 - 20:45 YOGA – S1 20:00 - 21:00	SPINNING – S3 20:00 - 20:50 ENTRENAMIENTO HÍBRIDO – EXT 20:00 - 21:00 FUNCIONAL BOXING – SB 20:15 - 21:00	FUNCIONAL FIT – SF 20:15 - 21:00		
20:30		ESTIRAMIENTOS – S1 20:30 - 21:30		ESTIRAMIENTOS – S1 20:30 - 21:30			

Estos horarios podrán ser modificados según las necesidades organizativas de SUMA Alfafar.

Las actividades de la **ZONA EXTERIOR** están sujetas a las condiciones meteorológicas.

*__ZUMBA__ | Sábados: horario alterno. Un sábado se realizará a las 8:55h (45 min) y el siguiente a las 10:00h (60 min). Consulta el horario correspondiente en la App SUMA.

**__FUNCIONAL BOXING / FUNCIONAL FIT__ | Sábados 9:15h – Las actividades se realizarán de forma alterna. Un sábado se impartirá Funcional Boxing y el siguiente Funcional Fit. Consulta la App SUMA.