

HORARIO de actividades dirigidas

Centro

Horario Completo

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3 CORE 07:30 - 08:00 - FIT	CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3 CORE 07:30 - 08:00 - FIT	CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3 CORE 07:30 - 08:00 - FIT		
08:00	PILATES 08:00 - 08:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 08:30 - 09:20 - ST3	B.PUMP 08:00 - 08:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 08:30 - 09:20 - ST3	B.BALANCE 08:00 - 08:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 08:30 - 09:20 - ST3	B.PUMP 08:00 - 08:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 08:30 - 09:20 - ST3	GLUTEUP 30 08:00 - 08:30 - FIT CICLO INDOOR VIR 08:30 - 09:20 - ST3		
09:00	B.PUMP 09:30 - 10:20 - ST1 CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3 YOGA 09:30 - 10:20 - ST1	B.PUMP 09:30 - 10:20 - ST1 CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3 YOGA 09:30 - 10:20 - ST1	B.PUMP 09:30 - 10:20 - ST1 CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3
10:00	GIMNASIA SUAVE 10:00 - 10:50 - ST2 AQUA GYM 10:30 - 11:15 - AQA B.BALANCE 10:30 - 11:20 - ST1	AQUADYNAMIC 10:30 - 11:20 - AQA B.COMBAT 30 10:30 - 11:00 - ST1 CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3 PILATES 10:30 - 11:20 - ST2	GIMNASIA SUAVE 10:00 - 10:50 - ST2 AQUA GYM 10:30 - 11:15 - AQA B.BALANCE 10:30 - 11:20 - ST1	AQUADYNAMIC 10:30 - 11:20 - AQA B.COMBAT 30 10:30 - 11:00 - ST1 CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3 PILATES 10:30 - 11:20 - ST2	PILATES 10:00 - 10:50 - ST2 CICLO INDOOR 10:30 - 11:20 - ST3	B.PUMP 10:00 - 10:50 - ST1	CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3
11:00	CICLO INDOOR 11:00 - 11:50 - ST3 ZUMBA 11:30 - 12:20 - ST1	B.PUMP 11:00 - 11:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	CICLO INDOOR 11:00 - 11:50 - ST3 RITMOS LATINOS 11:30 - 12:20 - ST1	B.PUMP 11:00 - 11:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	RITMOS LATINOS 11:00 - 11:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	CICLO INDOOR 11:00 - 11:50 - ST3	CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3
12:00	AQUADYNAMIC 12:30 - 13:15 - AQA CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	HIIT 12:00 - 12:30 - FIT AQUA GYM 12:30 - 13:15 - AQA CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	AQUADYNAMIC 12:30 - 13:15 - AQA CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	HIIT 12:00 - 12:30 - FIT AQUA GYM 12:30 - 13:15 - AQA CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	AQUADYNAMIC 12:30 - 13:15 - AQA CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	AQUA GYM 12:00 - 12:45 - AQA CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3 HIIT 12:30 - 13:00 - FIT	AQUA GYM 12:00 - 12:45 - AQA CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3
13:00	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	
14:00	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3 HIIT 14:30 - 15:00 - FIT	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3 GAP 14:30 - 15:00 - FIT	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3 HIIT 14:30 - 15:00 - FIT	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3 GAP 14:30 - 15:00 - FIT	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3 HIIT 14:30 - 15:00 - FIT	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3	
15:00	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3		
16:00	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:00 - 16:50 - ST3	
17:00	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3		CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:00 - 17:50 - ST3	
18:00	GAP 18:00 - 18:50 - ST1 PILATES 18:00 - 18:50 - ST2 CICLO INDOOR 18:30 - 19:20 - ST3	B.COMBAT 18:00 - 18:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 18:30 - 19:20 - ST3	B.BALANCE 18:00 - 18:50 - ST1 CICLO INDOOR 18:00 - 18:50 - ST3	YOFUNCIONAL 18:00 - 18:50 - ST1 CICLO INDOOR VIR 18:30 - 19:20 - ST3	B.PUMP 18:00 - 18:50 - ST1 YOGA 18:30 - 19:20 - ST2	CICLO INDOOR VIR 18:00 - 18:50 - ST3 HIIT 18:30 - 19:00 - FIT	

HORARIO de actividades dirigidas

Centro

YO10
sportclub

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
19:00	AQUA GYM 19:00 - 19:45 - AQA	AQUADYNAMIC 19:00 - 19:50 - AQA	AQUA GYM 19:00 - 19:50 - AQA	AQUADYNAMIC 19:00 - 19:50 - AQA	AQUA GYM 19:00 - 19:45 - AQA		
	ZUMBA 19:00 - 19:50 - ST1	B.PUMP 19:00 - 19:50 - ST1	YOFUNCIONAL 19:00 - 19:50 - ST1	B.COMBAT 19:00 - 19:50 - ST1	CICLO INDOOR 19:00 - 19:50 - ST3		
	CORE 19:30 - 20:00 - FIT	PILATES 19:00 - 19:50 - ST2	CORE 19:30 - 20:00 - FIT	PILATES 19:00 - 19:50 - ST2			
20:00		CICLO INDOOR 19:30 - 20:20 - ST3		CICLO INDOOR 19:30 - 20:20 - ST3			
	CICLO INDOOR 20:00 - 20:50 - ST3	B.BALANCE 20:00 - 20:50 - ST2	B.COMBAT 20:00 - 20:50 - ST1	B.BALANCE 20:00 - 20:50 - ST2	B.BALANCE 20:00 - 20:50 - ST1		
	YOFUNCIONAL 20:00 - 20:50 - ST1	ZUMBA 20:00 - 20:50 - ST1	CICLO INDOOR 20:00 - 20:50 - ST3	B.PUMP 20:00 - 20:50 - ST1	CICLO INDOOR VIR 20:00 - 20:50 - ST3		
21:00	YOGA 20:30 - 21:20 - ST2	CICLO INDOOR 20:30 - 21:20 - ST3	YOGA 20:30 - 21:20 - ST2	CICLO INDOOR 20:30 - 21:20 - ST3			
	B.PUMP 21:00 - 21:50 - ST1	CICLO INDOOR VIR 21:30 - 22:00 - ST3	B.PUMP 21:00 - 21:50 - ST1	RITMOS LATINOS 21:00 - 21:50 - ST1	CICLO INDOOR VIR 21:00 - 21:50 - ST3		
	CICLO INDOOR VIR 21:00 - 21:50 - ST3		CICLO INDOOR VIR 21:00 - 21:50 - ST3	CICLO INDOOR VIR 21:30 - 22:00 - ST3			

Acuáticas Alta intensidad Cardiovascular Virtual Coregráficas Cuerpo/Mente Fuerza Senior

YO10 se reserva el derecho de cualquier modificación en el horario por motivos externos.

Toda la Información
en nuestra web

www.yodiez.com

YO10 en
las Redes sociales

