

**LA DEHESA**  
COMPLEJO DEPORTIVO - ARROYOMOLINOS



## CONTACTO

**COMPLEJO DEPORTIVO LA DEHESA**  
C/ Madrid, 31, 28939 Arroyomolinos,  
Madrid  
Telf.: 916 899 271  
infodehesa@emuges.com  
L-V 07:30 - 22:00 h.  
S 9:00 a 21:00 h D 9:00 a 15:00 h

YOGA | PILATES | ZUMBA | NATACIÓN | CAPOEIRA  
BODY STEP BODY PUMP | BODY COMBAT  
BODY BALANCE | HIPOPRESIVOS | LES MILLS  
CORE | ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Y MUCHO MÁS

## INFO

📷 @complejo\_ladehesa  
[www.emuges.com](http://www.emuges.com)  
[www.complejodehesa.com](http://www.complejodehesa.com)  
[www.lasmatillas.com](http://www.lasmatillas.com)



# COMPLEJO DEPORTIVO LA DEHESA

HORARIO 2022/23

Desde enero de 2023



Ayuntamiento de  
Arroyomolinos

**COMPLEJO DEPORTIVO  
LA DEHESA**

C/ Madrid, 31, 28939  
Arroyomolinos, Madrid  
Telf.: 916 899 271  
infodehesa@emuges.com

# NATACIÓN

LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	08:15 - 09:00 Aforo 20 p. ENTRENAMIENTO		09:15-14:00 CLASES DE NATACIÓN Iniciación. Aprendizaje. Perfeccionamiento
09:15 - 10:00 Aforo 20 p. AQUA RUNNING	09:15 - 10:00 Aforo 14 p. CICLO ACUÁTICO		
10:00-10:45 Aforo 20 p. AQUA GYM	10:00-10:45 Aforo 20 p. AQUA GYM		
10:15-12:30 CLASES DE NATACIÓN 3ª Edad. Adultos	10:15-12:30 CLASES DE NATACIÓN 3ª Edad. Adultos		
11:00-11:45 Aforo 25 p. AQUA GYM	11:00-11:45 Aforo 25 p. AQUA GYM		
12:30-13:15 PREMAMÁ	12:30-13:15 NATACIÓN TERAPÉUTICA		
14:00-14:45 Aforo 14 p. CICLO ACUÁTICO		14:00-14:45 Aforo 14 p. CICLO ACUÁTICO	
17:00-20:45 CLASES DE NATACIÓN Bebés. Iniciación. Perfeccionamiento. Adultos	16:30-20:45 CLASES DE NATACIÓN Bebés. Iniciación. Perfeccionamiento. Adultos	16:30-17:45 CLASES DE NATACIÓN Bebés. Iniciación. Perfeccionamiento. Adultos	
20:00 - 20:45 Aforo 20 p. AQUA GYM	20:00 - 20:45 Aforo 14 p. CICLO ACUÁTICO		

- Imprescindible **prueba de nivel** en escuelas.
- Consulta horarios escuelas en recepción.
- Uso obligatorio de **gorro, chanclas y toalla.**

Actividades acuáticas dirigidas  
 Cursos



Desde enero de 2023

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:00 - 10:00 SALA PILATES 4	08:15 - 09:00 SALA CICLO 1	09:00 - 10:00 SALA PILATES 4	08:15 - 09:00 SALA CICLO 1	09:15 - 10:00 SALA BODY PUMP 4	09:30 - 10:15 SALA CICLO 1
09:30 - 10:00 SALA GRIT 2	09:00 - 10:00 SALA BODY PUMP 4	09:30 - 10:00 SALA LES MILL CORE 2	09:00 - 10:00 SALA BODY PUMP 4	09:15 - 10:00 SALA CICLO 1	
10:00 - 10:45 SALA CICLO 1	10:00 - 11:00 SALA BODY COMBAT 2	10:00 - 10:45 SALA CICLO 1	10:00 - 10:30 SALA GRIT 2	10:00 - 11:30 SALA PILATES + STREACHING 4	
10:00-11:00 SALA BODY STEP 4	10:00 - 11:30 SALA YOGA KUNDALINI 6	10:00 - 10:45 SALA SH'BAM 4	10:00 - 11:30 SALA YOGA KUNDALINI 6	10:00 - 10:30 SALA LES MILL CORE 2	
11:00 - 12:00 SALA BODY BALANCE 2	10:00 - 11:00 SALA PILATES 4	11:00 - 12:00 SALA BODY BALANCE 2	10:00 - 11:00 SALA PILATES 4		10:30 - 11:30 SALA BODY PUMP 4
11:00 - 12:00 SALA BODY PUMP 4	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1	11:00 - 12:00 SALA BODY PUMP 4	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1		11:00 - 11:45 SALA CICLO 1
	11:00 - 12:00 SALA ZUMBA 4				
15:00 - 16:00 SALA BODY PUMP 4	15:00 - 15:45 SALA CICLO 1	15:15 - 15:45 SALA GRIT 2	15:00 - 15:45 SALA CICLO 1	15:00 - 16:00 SALA BODY PUMP 4	
17:30 - 18:30 SALA PILATES 4	17:30 - 18:30 SALA JUNNIOR FITNESS 6	17:30 - 18:30 SALA PILATES 4	17:30 - 18:30 SALA JUNNIOR FITNESS 6	17:30 - 18:00 SALA HIPOPRESIVOS 2	
17:30 - 19:00 SALA YOGA KUNDALINI 6	18:00 - 18:45 SALA CICLO 1	17:30 - 19:00 SALA YOGA KUNDALINI 6	18:00 - 18:45 SALA CICLO 1	18:00 - 18:45 SALA CICLO 1	
18:00 - 18:45 SALA CICLO 1	18:00 - 19:00 SALA BODY PUMP 4	18:30 - 19:15 SALA BODY STEP 45' 4	18:00 - 19:00 SALA BODY PUMP 4	18:00 - 19:00 SALA PILATES 4	
18:30 - 19:00 SALA HIPOPRESIVOS 2	19:00 - 19:30 SALA LES MILL CORE 2	19:15 - 20:00 SALA BODY PUMP 45' 4	18:30 - 19:00 SALA GRIT 2	19:00 - 19:30 SALA STRETCHING 2	
19:00 - 19:30 SALA GRIT 2	19:00 - 20:30 SALA YOGA HATA-VINYASA 6	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	19:00 - 20:30 SALA YOGA HATA-VINYASA 6	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	
19:00 - 20:00 SALA ZUMBA 4	19:00 - 19:45 SALA SH'BAM 4	19:30 - 21:00 SALA YOGA KUNDALINI 6	19:00 - 20:00 SALA BODY BALANCE 4		
19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	20:00 - 20:30 SALA LES MILL CORE 2	19:00 - 19:45 SALA BODY COMBAT 2		
19:30 - 21:00 SALA YOGA KUNDALINI 6	20:00 - 21:00 SALA BODY BALANCE 2	20:00 - 21:00 SALA ZUMBA 4	20:00 - 20:45 SALA CICLO 1		
20:00 - 21:00 SALA BODY PUMP 4	20:30 - 21:15 SALA CICLO 1	20:30 - 21:15 SALA CICLO 1			
20:30 - 21:15 SALA CICLO 1	20:00 - 21:00 SALA BODY COMBAT 4				

Intensidad BAJA  
 Intensidad MEDIA  
 Intensidad ALTA  
 BAILES



\* Todas las actividades dirigidas están incluidas en la cuota de Abonado, Abono Familiar, Scio Fitness y Socio Multideporte excepto YOGA y JUNIOR FITNESS, esta última si incluida en Abono Familiar.