

COMPLEJO DEPORTIVO LA DEHESA

TEMPORADA 2023/24

LUNES

09:00 - 10:00 SALA	PILATES 4
09:30 - 10:00 SALA	GRIT 2
10:00 - 10:45 SALA	CICLO 1
10:00 - 10:45 SALA	SH'BAM 4
11:00 - 12:00 SALA	BODY BALANCE 2
11:00 - 12:00 SALA	BODY PUMP 4

MARTES

08:15 - 09:00 SALA	CICLO 1
09:00 - 10:00 SALA	BODY PUMP 4
10:00 - 11:00 SALA	BODY COMBAT 2
10:00 - 11:00 SALA	PILATES 4
11:00 - 11:45 SALA	CICLO 1
11:00 - 12:00 SALA	ZUMBA 4

MIÉRCOLES

09:00 - 10:00 SALA	PILATES 4
09:30 - 10:00 SALA	LES MILL CORE 2
10:00 - 10:45 SALA	BODY STEP 45' 4
10:00 - 10:45 SALA	CICLO 1
11:00 - 12:00 SALA	BODY BALANCE 2
11:00 - 12:00 SALA	BODY PUMP 4

JUEVES

08:15 - 09:00 SALA	CICLO 1
09:00 - 10:00 SALA	BODY PUMP 4
10:00 - 10:30 SALA	GRIT 2
10:00 - 11:00 SALA	PILATES 4
11:00 - 11:45 SALA	CICLO 1

VIERNES

09:15 - 10:00 SALA	BODY PUMP 45' 4
09:15 - 10:00 SALA	CICLO 1
10:00 - 10:30 SALA	LES MILL CORE 2
10:00 - 11:30 SALA	PILATES + STRETCHING 4

SÁBADO

09:30 - 10:15 SALA	CICLO 1
10:30 - 11:30 SALA	BODY PUMP 4
11:00 - 11:45 SALA	CICLO 1

15:00 - 15:45 SALA	BODY PUMP 45' 4
--------------------	-----------------

15:00 - 15:45 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

15:15 - 15:45 SALA	GRIT 2
--------------------	--------

15:00 - 15:45 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

15:00 - 15:45 SALA	BODY PUMP 45' 4
--------------------	-----------------

17:30 - 18:30 SALA	PILATES 4
--------------------	-----------

17:00 - 18:00 SALA	JUNNIOR FITNESS 2
--------------------	-------------------

17:30 - 18:30 SALA	PILATES 4
--------------------	-----------

17:00 - 18:00 SALA	JUNNIOR FITNESS 2
--------------------	-------------------

17:30 - 18:00 SALA	HIPOPRESIVOS 2
--------------------	----------------

18:00 - 18:45 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

18:00 - 18:45 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

18:30 - 19:15 SALA	BODY STEP 45' 4
--------------------	-----------------

18:00 - 18:45 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

18:00 - 18:45 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

18:30 - 19:00 SALA	HIPOPRESIVOS 2
--------------------	----------------

18:00 - 19:00 SALA	BODY PUMP 4
--------------------	-------------

19:15 - 20:00 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

18:00 - 19:00 SALA	BODY PUMP 4
--------------------	-------------

18:00 - 19:00 SALA	PILATES 4
--------------------	-----------

19:00 - 19:30 SALA	GRIT 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 - 20:00 SALA	ZUMBA 4
--------------------	---------

19:00 - 20:30 SALA	YOGA HATA-VINYASA 6
--------------------	---------------------

19:30 - 20:00 SALA	LES MILL CORE 2
--------------------	-----------------

19:00 - 20:30 SALA	YOGA HATA-VINYASA 6
--------------------	---------------------

19:15 - 20:00 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

19:15 - 20:00 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

19:00 - 19:45 SALA	SH'BAM 4
--------------------	----------

20:00 - 21:00 SALA	ZUMBA 4
--------------------	---------

19:00 - 20:00 SALA	BODY BALANCE 2
--------------------	----------------

20:00 - 21:00 SALA	BODY PUMP 4
--------------------	-------------

19:15 - 20:00 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

20:30 - 21:15 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

19:00 - 19:45 SALA	BODY COMBAT 45' 4
--------------------	-------------------

20:30 - 21:15 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

20:00 - 21:00 SALA	BODY BALANCE 2
--------------------	----------------

20:00 - 20:45 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

20:00 - 21:00 SALA	BODY COMBAT 4
--------------------	---------------

20:30 - 21:15 SALA	CICLO 1
--------------------	---------

	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.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

