

COMPLEJO DEPORTIVO LA DEHESA

NUEVOS HORARIOS A PARTIR DEL 18 DE MARZO DE 2024

TEMPORADA 2023/24

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:15 - 09:00 SALA BODY PUMP 45' 4	08:15 - 09:00 SALA CICLO 1	08:15 - 09:00 SALA BODY PUMP 45' 4	08:15 - 09:00 SALA CICLO 1	09:15 - 10:00 SALA CICLO 1	09:30 - 10:15 SALA CICLO 1
09:00 - 10:00 SALA PILATES 4	08:30 - 09:30 SALA PILATES 6	09:00 - 09:30 SALA LES MILL CORE 2	08:30 - 09:30 SALA PILATES 6	09:15 - 10:00 SALA BODY PUMP 45' 4	
09:30 - 10:00 SALA GRIT 2	09:00 - 10:00 SALA BODY PUMP 4	09:00 - 10:00 SALA PILATES 4	09:00 - 10:00 SALA BODY PUMP 4	10:00 - 10:30 SALA LES MILL CORE 2	
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 + STRETCHING 4	
10:00 - 10:45 SALA LES MILL DANCE 4	10:00 - 11:00 SALA PILATES 4	10:00 - 10:45 SALA BODY STEP 45' 4	10:00 - 11:00 SALA PILATES 4		10:30 - 11:30 SALA BODY PUMP 4
11:00 - 12:00 SALA BODY BALANCE 2	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1	11:00 - 12:00 SALA BODY BALANCE 2	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1		11:00 - 11:45 SALA CICLO 1
11:00 - 12:00 SALA BODY PUMP 4	11:00 - 12:00 SALA ZUMBA 4	11:00 - 12:00 SALA BODY PUMP 4			
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	
16:30 - 17:00 SALA LES MILL CORE 2	16:00 - 17:00 SALA BODY PUMP 4		16:00 - 17:00 SALA BODY PUMP 4		
17:00 - 17:45 SALA BODY PUMP 45' 6	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	
17:30 - 18:30 SALA PILATES 4	18:00 - 18:45 SALA CICLO 1	18:00 - 18:45 SALA CICLO 1	17:45 - 18:30 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	18:00 - 19:00 SALA PILATES 6	19:00 - 19:30 SALA GRIT 2	18:00 - 19:00 SALA PILATES 6	18:15 - 19:00 SALA BODY PUMP 45' 6	
19:00 - 19:30 SALA GRIT 2	19:00 - 19:30 SALA LES MILL CORE 2	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	19:00 - 19:45 SALA CICLO 1	19:00 - 19:30 SALA STRETCHING 2	
19:00 - 20:00 SALA ZUMBA 4	19:00 - 19:45 SALA LES MILL DANCE 4	19:15 - 20:00 SALA BODY PUMP 45' 4	19:00 - 20:00 SALA BODY BALANCE 2	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	
19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	19:00 - 20:30 SALA YOGA HATA-VINYASA 6	19:30 - 20:00 SALA LES MILL CORE 2	19:00 - 19:45 SALA BODY COMBAT 45' 4		
19:30 - 20:30 SALA PILATES 6	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	20:00 - 21:00 SALA ZUMBA 4	19:00 - 20:30 SALA YOGA HATA-VINYASA 6		
20:00 - 21:00 SALA BODY PUMP 4	20:00 - 21:00 SALA BODY BALANCE 2	20:30 - 21:15 SALA CICLO 1	20:00 - 21:00 SALA ZUMBA 4		
20:30 - 21:15 SALA CICLO 1	20:00 - 21:00 SALA BODY COMBAT 4		20:15 - 21:00 SALA CICLO 1		
	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, Socio Fitness y Socio Multideporte excepto YOGA y JUNIOR FITNESS, esta última si incluida en Abono Familiar.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS