

# COMPLEJO DEPORTIVO LA DEHESA

## HORARIOS JULIO 2024

### LUNES

08:15 - 09:00 SALA  
BODY PUMP 45' **4**

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  
LES MILL DANCE **4**

11:00 - 12:00 SALA  
BODY BALANCE **2**

11:00 - 12:00 SALA  
BODY PUMP **4**

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

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

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

19:00 - 19:30 SALA  
GRIT **2**

19:00 - 20:00 SALA  
ZUMBA **4**

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

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

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

### 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**

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

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

18:00 - 19:00 SALA  
PILATES **6**

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

19:00 - 19:45 SALA  
LES MILL DANCE **4**

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

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

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

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

### MIÉRCOLES

08:15 - 09:00 SALA  
BODY PUMP 45' **4**

09:00 - 10:00 SALA  
PILATES **4**

09:30 - 10:00 SALA  
LES MILL CORE **2**

10:00 - 10:45 SALA  
CICLO **1**

10:00 - 10:45 SALA  
BODY STEP 45' **4**

11:00 - 12:00 SALA  
BODY BALANCE **2**

11:00 - 12:00 SALA  
BODY PUMP **4**

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

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

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

19:15 - 20:00 SALA  
BODY PUMP 45' **4**

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

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

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

### 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**

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

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

18:00 - 19:00 SALA  
PILATES **6**

19:00 - 19:45 SALA  
CICLO **1**

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

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

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

20:15 - 21:00 SALA  
CICLO **1**

### VIERNES

09:15 - 10:00 SALA  
CICLO **1**

09:15 - 10:00 SALA  
BODY PUMP 45' **4**

10:00 - 10:30 SALA  
LES MILL CORE **2**

10:00 - 11:30 SALA  
PILATES + STRETCHING **4**

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

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

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

18:15 - 19:00 SALA  
BODY PUMP 45' **6**

19:00 - 19:30 SALA  
STRETCHING **2**

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

Intensidad **BAJA**  
Intensidad **MEDIA**  
Intensidad **ALTA**  
**BAILES**

### SÁBADO

09:30 - 10:15 SALA  
CICLO **1**

10:30 - 11:30 SALA  
BODY PUMP **4**

\* 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.