

HORARIOS DE CLASES COLECTIVAS 2024-25

A partir de 01 de septiembre de 2024

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 - 10:00 SALA PILATES 4	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	09:30 - 10:00 SALA LES MILL CORE 2	09:30 - 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 PILATES 4	10:00 - 10:45 SALA CICLO 1	10:00 - 10:30 SALA GRIT 2	10:00 - 11:00 SALA PILATES 4	
10:00 - 11:00 SALA BODY COMBAT 4	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1	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 - 12:00 SALA ZUMBA 4	11:00 - 12:00 SALA BODY BALANCE 2	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1	11:00 - 11:30 SALA STRETCHING 2	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1
11:00 - 12:00 SALA BODY PUMP 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	
	16:00 - 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 JUNIOR FITNESS 2	17:30 - 18:30 SALA PILATES 4	17:00 - 18:00 SALA JUNIOR 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 - 20:00 SALA PILATES 6	18:00 - 19:00 SALA PILATES 6	18:15 - 19:00 SALA BODY PUMP 45' 6	
19:00 - 20:00 SALA BODY STEP 4	19:00 - 19:30 SALA GRIT 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 PILATES 6	19:00 - 20:00 SALA ZUMBA 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		
20:00 - 20:30 SALA LES MILL CORE 2	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1		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	20:00 - 20:30 SALA GRIT 2	20:00 - 21:00 SALA ZUMBA 4		
20:30 - 21:15 SALA CICLO 1	20:00 - 21:00 SALA BODY COMBAT 4	20:00 - 21:00 SALA ZUMBA 4	20:15 - 21:00 SALA CICLO 1		
	20:30 - 21:15 SALA CICLO 1	20:30 - 21:15 SALA CICLO 1			



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Intensidad BAJA
Intensidad MEDIA
Intensidad ALTA
BAILES

*Todas las actividades 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



HORARIOS DE ACTIVIDADES PISCINA 2024-25

A partir de **02 de septiembre de 2024**

LUNES Y MIERCOLES

8:15-9:00
TRISPORT

09:15-10:00
Aqurunning

10:00-10:45
Aquagym

10:15-12:30
Clases Natación
3a edad y Adultos

11:00-11:45
Ciclo Acuatico

12:00-12:45
Aqurunning

12:30-13:15
Curso Premama

14:00-14:45
ALETAS

16:15-20:45
Clases Natación
Bebes Iniciación
Aprendizaje
Perfeccionamiento Adultos

20:00-20:45
Aquagym

21:00-21:45
Ciclo acuatico

MARTES Y JUEVES

8:15-9:00
Entrenamiento

09:15-10:00
Ciclo acuatico

10:00-10:45
Aquagym

10:15-12:30
Clases Natación
3a edad y Adultos

11:00-11:45
Aquagym

12:00-12:30
AQUACORE

12:30-13:15
Terapéutica

14:00-14:45
Aqurunning

15:30-16:15
Ciclo acuatico

16:30-20:45
Clases Natación
Bebes Iniciación
Aprendizaje
Perfeccionamiento Adultos

20:00-20:45
Ciclo acuatico

VIERNES

09:00-09:45
Entrenamiento

10:00-10:45
Aquagym

13:00-13:45
Aqurunning

14:00-14:45
Entrenamiento

16:30-21:45
Clases Natación
Iniciación Aprendizaje
Perfeccionamiento Adultos

21:00-21:45
Ciclo acuatico

SÁBADOS

09:15-14:00
Clases Natación
Iniciación Aprendizaje
Perfeccionamiento

- Imprescindible **prueba de nivel** en escuelas.
- Consulta horarios escuelas en recepción.
- Uso obligatorio de **gorro, chanclas y toalla**
- Aforo mínimo 3 personas para actividades dirigidas

Actividades acuáticas dirigidas

Cursos

CONTACTO

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

CENTRO DE PÁDEL LAS MATILLAS
C/ La Guardia, 3, 28939 Arroyomolinos,
Madrid
Telf.: **658 442 241**
administracion.matillas@emugesa.com
L-V 9:00 a 23:00 h
S 9:00 a 15:30 h **D** 9:00 a 14:00 h.

NATACIÓN

