

HORARIOS DE CLASES COLECTIVAS 2025-26

A partir de **01 de septiembre de 2025**

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

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		
	08:30 - 09:30 SALA PILATES 6		08:30 - 09:30 SALA PILATES 6		
09:00 - 10:00 SALA PILATES 4	09:00 - 10:00 SALA BODY PUMP 4	09:00 - 10:00 SALA PILATES 4	09:00 - 10:00 SALA BODY PUMP 4	09:15 - 10:00 SALA CICLO 1	
09:30 - 10:00 SALA GRIT 2		09:30 - 10:00 SALA LES MILL CORE 2		09:15 - 10:00 SALA BODY PUMP 45' 4	09:30 - 10:15 SALA CICLO 1
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 - 10:30 SALA LES MILL CORE 2	
10:00 - 11:00 SALA BODY COMBAT 4		10:00 - 10:45 SALA BODY STEP 45' 4	10:00 - 11:00 SALA PILATES 4	10:00 - 11:00 SALA PILATES 4	
10:00 - 11:00 SALA PILATES (REDUCIDO) 6		10:00 - 11:00 SALA PILATES (REDUCIDO) 6			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 - 11:30 SALA STRETCHING 4	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 LES MILL CORE 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 JUNNIOR FITNESS 2		17:00 - 18:00 SALA JUNNIOR FITNESS 2		
17:30 - 18:30 SALA PILATES 4		17:30 - 18:30 SALA PILATES 4	17:45 - 18:30 SALA CICLO 1	17:30 - 18:00 SALA HIPOPRESIVOS 2	
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	18:00 - 18:45 SALA CICLO 1	
	18:00 - 19:00 SALA BODY PUMP 4		18:00 - 19:00 SALA PILATES 6	18:00 - 19:00 SALA PILATES 4	
	18:00 - 19:00 SALA PILATES 6		19:00 - 20:00 SALA PILATES (REDUCIDO) 2	18:15 - 19:00 SALA BODY PUMP 45' 6	
18:30 - 19:00 SALA HIPOPRESIVOS 2		18:30 - 19:15 SALA BODY STEP 45' 4			
19:00 - 20:00 SALA BODY STEP 4	19:00 - 20:00 SALA PILATES (REDUCIDO) 2	19:00 - 20:00 SALA PILATES 6	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		19:00 - 19:45 SALA BODY COMBAT 45' 4		
19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	19:00 - 20:00 SALA BODY BALANCE 6	19:15 - 20:00 SALA CICLO 1	
19:30 - 20:00 SALA GRIT 2		19:15 - 20:00 SALA BODY PUMP 45' 4			
20:00 - 20:30 SALA LES MILL CORE 2	20:00 - 21:00 SALA BODY BALANCE 6	20:00 - 20:30 SALA LES MILL CORE 2	20:00 - 21:00 SALA ZUMBA 4		
20:00 - 21:00 SALA BODY PUMP 4	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	20:30 - 21:15 SALA CICLO 1			

*Todas las actividades están incluidas en la cuota de **Abonado, Abono Familiar, Socio Fitness y Socio Multideporte** excepto **JUNIOR FITNESS**, esta última si incluida en abono familiar

Intensidad BAJA
Intensidad MEDIA
Intensidad ALTA
BAILES



LA DEHESA
COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL



HORARIOS DE ACTIVIDADES PISCINA TEMPORADA 2025-26

A partir de 01 de septiembre de 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:15-9:00 TRISPORT	8:15-9:00 Entrenamiento	8:15-9:00 TRISPORT	8:15-9:00 Entrenamiento		09:15-14:00 Clases Natación Iniciación Aprendizaje Perfeccionamiento
09:15-10:00 Aquarunning	09:15-10:00 Ciclo acuatico	09:15-10:00 Aquarunning	09:15-10:00 Ciclo acuatico	09:00-09:45 Entrenamiento	
10:00-10:45 Aqua gym	10:00-10:45 Aqua gym	10:00-10:45 Aqua gym	10:00-10:45 Aqua gym	10:00-10:45 Aqua gym	
10:15-12:30 Clases Natación 3ª edad y Adultos	10:15-12:30 Clases Natación 3ª edad y Adultos	10:15-12:30 Clases Natación 3ª edad y Adultos	10:15-12:30 Clases Natación 3ª edad y Adultos		
11:00-11:45 Ciclo Acuatico	11:00-11:45 Aqua gym	11:00-11:45 Ciclo Acuatico	11:00-11:45 Aqua gym	11:00-11:45 Aquarunning	
12:00-12:45 Aquarunning	12:00-12:30 AQUACORE	12:00-12:45 Aquarunning	12:00-12:30 AQUACORE		
12:30-13:15 Curso Premama	12:30-13:15 Terapéutica	12:30-13:15 Curso Premama	12:30-13:15 Terapéutica		
15:30-16:15 Ciclo Acuatico	15:30-16:15 AQUAGYM	15:30-16:15 Aquarunning	15:30-16:15 Ciclo acuatico	15:30-16:15 Natacion Adultos	
16:30-20:45 Clases Natación Bebes Iniciación Aprendizaje Perfeccionamiento Adultos	16:30-20:45 Clases Natación Bebes Iniciación Aprendizaje Perfeccionamiento Adultos	16:30-20:45 Clases Natación Bebes Iniciación Aprendizaje Perfeccionamiento Adultos	16:30-20:45 Clases Natación Bebes Iniciación Aprendizaje Perfeccionamiento Adultos	16:30-20:45 Clases Natación Iniciación Aprendizaje Perfeccionamiento Adultos	
20:00-20:45 Aqua gym	20:00-20:45 Ciclo acuatico	20:00-20:45 Aqua gym	20:00-20:45 Ciclo acuatico		

 Actividades acuáticas dirigidas
 Cursos

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

 Proximamente actividades
ACUATICAS LES MILLS

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.