

HORARIOS DE CLASES COLECTIVAS 2026

A partir del 1 de febrero de 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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

09:00 - 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 - 10:45 SALA
CICLO 1

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

10:30 - 11:30 SALA
BODY BALANCE 2

10:30 - 11:30 SALA
BODY PUMP 4

10:30 - 11:15 SALA
CICLO VIRTUAL 1

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

11:00 - 12:00 SALA
CICLO 1

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 - 16:45 SALA
CICLO VIRTUAL 1

16:00 - 17:00 SALA
BODY PUMP 4

16:00 - 16:45 SALA
CICLO VIRTUAL 1

16:00 - 17:00 SALA
BODY PUMP 4

16:00 - 16:45 SALA
CICLO VIRTUAL 1

17:00 - 17:45 SALA
BODY PUMP 45' 6

17:00 - 18:00 SALA
JUNIOR FITNESS 2

17:00 - 18:00 SALA
JUNIOR FITNESS 2

17:00 - 18:00 SALA
JUNIOR 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
BODY BALANCE 6

18:00 - 19:00 SALA
PILATES 6

18:00 - 19:00 SALA
PILATES 4

18:30 - 19:00 SALA
HIPOPRESIVOS 2

18:00 - 19:00 SALA
PILATES 6

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

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

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

19:00 - 20:00 SALA
BODY STEP 4

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

19:15 - 20:00 SALA
CICLO 1

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
BODY PUMP 45' 4

19:00 - 20:00 SALA
BODY BALANCE 6

19:15 - 20:00 SALA
CICLO 1

19:30 - 20:00 SALA
GRIT CARDIO 2

19:30 - 20:00 SALA
GRIT FUERZA 2

20:00 - 21:00 SALA
PILATES 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

20:00 - 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

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 **JUNIOR FITNESS**, esta última si incluida en abono familiar

ACTIVIDADES DIRIGIDAS



HORARIOS DE ACTIVIDADES PISCINA TEMPORADA 2026

A partir del **1 de febrero de 2026**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:15-9:00 TRISPORT	8:15-9:00 Entrenamiento	8:30-9:00 AQUACORE	8:15-9:00 Entrenamiento		09:15-14:00 Clases Natación Infantil
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 AQUADYNAMIC	11:00-11:45 Aqua gym	11:00-11:45 Aquarunning	
12:00-12:45 AQUADYNAMIC	12:00-12:30 AQUACORE	12:00-12:45 Aquarunning	12:00-12:45 AQUADYNAMIC		
12:30-13:15 Curso Premama	13:30-14:15 Natación preparación opositores	15:30-16:00 Aqua gym	13:30-14:15 Natación preparación opositores		
15:30-16:15 Ciclo Acuatico	15:30-16:15 AQUADYNAMIC	16:30-20:45 Clases Natación Infantil	15:30-16:15 Ciclo acuatico	15:30-16:15 Natacion Adultos	
16:30-20:45 Clases Natación Infantil	16:30-20:45 Clases Natación Infantil		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 Aqua gym			
20:45-21:30 Natación preparación opositores	20:00-20:45 Ciclo Acuatico	20:45-21:30 Natación preparación opositores	20:00-20:45 Ciclo acuatico	20:15-21:00 AQUADYNAMIC	

■ Actividades acuáticas dirigidas
■ Cursos

✳️ **“NOVEDAD: Consulta nuestros cursos de preparación de opositores”**

- 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.

