

# HORARIOS DE CLASES COLECTIVAS 2026

A partir del 27 de marzo 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			
	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 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 6	10:30 - 11:30 SALA BODY PUMP 4	10:30 - 11:15 SALA CICLO VIRTUAL 1
11:00 - 12:00 SALA BODY BALANCE 6	11:00 - 11:45 SALA CICLO 1	11:00 - 12:00 SALA BODY BALANCE 6	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 - 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 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 4		
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 BODY BALANCE 6	18:00 - 19:00 SALA PILATES 6	18:00 - 19:00 SALA PILATES 4		
18:30 - 19:00 SALA HIPOPRESIVOS 4	18:00 - 19:00 SALA PILATES 6	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 4		
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 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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Intensidad BAJA  
Intensidad MEDIA  
Intensidad ALTA  
BAILES



LA DEHESA



# HORARIOS DE ACTIVIDADES PISCINA TEMPORADA 2026

A partir del **27 de marzo 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 Natación 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	20:00-20:45 Ciclo acuatico	20:15-21:00 AQUADYNAMIC	
20:45-21:30 Natación preparación opositores	20:00-20:45 Ciclo Acuatico	20:45-21:30 Natación preparación opositores			

■ Actividades acuáticas dirigidas  
■ Cursos

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

## 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.**

- 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

✳ Proximamente actividades  
**ACUATICAS LES MILLS**

