

**HORARIOS SALAS DE MUSCULACIÓN:** Lunes a Viernes de 7:30 a 22:30 y Sábados, Domingo y Festivos de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.  
**HORARIOS PISCINAS CUBIERTAS:** Lunes a Viernes de 8:00 a 22:30 y Sábados, Domingo y Festivos de 8:00 a 22:00 horas.

**GUÍA ACTIVIDADES**  
**DEL 30 DE MAYO AL 1 DE JULIO 2022**

		EXTERIOR		AQUA		CUERPO Y MENTE		EXPRESS		SENIOR		FUERZA		CARDIO		BAILE		TONO						
		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO		
HORA		SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AQUA	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AQUA	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AQUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	EXTERIOR	SALA 6	SALA 2	SALA 6	
7:00																								
7:30																								
8:00																								
8:30																								
9:00																								
9:30		ZUMBA SENIOR	STRETCHING				ACTIVIDAD FISICA SENIOR	STRETCHING																
10:00		PILATES	GLOBAL TRAINING	BIKE 45		AQUA RUNNING	ZUMBA	PILATES		BIKE 45	AQUA FITNESS	PILATES	HIT+CORE	BIKE 45		AQUA RUNNING	C-BOX	PILATES	CLUB DE ENTRENAMIENTO		AQUA FITNESS	PILATES	STRETCHING	
10:30																								
11:00		YOGA	GAP	BIKE 45																				
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								



EL ACCESO A LAS CLASES COLECTIVAS ES CON RESERVA A TRAVÉS DE LA PAG WEB [www.dehesaboyal.deposite.net/](http://www.dehesaboyal.deposite.net/)

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas.  
 La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.

NUEVAS ACTIVIDADES

**AOSSA** SPORT  
 DEHESA BOYAL

AYUNTAMIENTO DE  
**San Sebastián**  
 de los Reyes



**HORARIOS:**

**DEL 4 DE JUNIO AL 19 DE JUNIO:**  
 de 14:00 a 20:30 horas de lunes a viernes.  
 de 11:00 a 20:30 horas sábados, domingos y festivos

**DEL 20 DE JUNIO AL 31 DE JULIO:**  
 de 11:00 a 20:30 horas de lunes a domingo.

**DEL 1 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE:**  
 de 11:00 a 20:00 horas de lunes a domingo.

**VIVE EL VERANO**

A1 Ctra. de Burgos Salidas 17 y 19,  
 San Sebastián de los Reyes Madrid.