

**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:** DEL 1 AGOSTO AL 4 SEPTIEMBRE (INCLUSIVE) SPA & PISCINAS CUBIERTAS PERMANECERÁN CERRADAS POR TAREAS DE MANTENIMIENTO Y MEJORAS.

**GUÍA ACTIVIDADES**  
**DEL 1 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE 2022**

EXTERIOR AQUA CUERPO Y MENTE EXPRESS SENIOR FUERZA CARDIO BAILE TONO

HORA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO		
	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	EXTERIOR	SALA 6	SALA 2	SALA 6	
7:00																												
7:30																												
8:00																												
8:30																												
9:00																												
9:30		STRETCHING				ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR						STRETCHING				ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR						STRETCHING						
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45		ZUMBA	PILATES		BIKE 45		PILATES	HIIT+CORE		BIKE 45		C-BOX	PILATES	CLUB DE ENTRENAMIENTO				PILATES	BODY FIT	CLUB DE ENTRENAMIENTO				
10:30																												
11:00	YOGA	GAP		BIKE 45			BODY FIT		CLUB DE ENTRENAMIENTO (SALA 6 - 10:00-11:00)		YOGA	ZUMBA		BIKE 45			BODY FIT		BIKE 45			YOGA	GAP			BIKE 45		
11:30																												
12:00		BODY FIT																										
12:30																												
13:00																												
13:30																												
14:00																												
14:30		HIIT+CORE		BIKE 45			GLOBAL TRAINING		BIKE 45			CROSS TRAINING		BIKE 45			BODY FIT		BIKE 45							BIKE 45		
15:00																												
15:30	PILATES					PILATES					PILATES					YOGA												
16:00																												
16:30																												
17:00		GAP					BODY FIT					BOSU + FITBALL					GLOBAL TRAINING						HIIT+CORE					
17:30																												
18:00	BOSU + FITBALL	C-BOX				TAI CHI	GLOBAL TRAINING				PILATES	GAP		BIKE 45		TAI CHI	BODY FIT		BIKE 45			C-BOX	BODY FIT					
18:30																												
19:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45		PILATES	DANCE MIX		BIKE 45		YOGILATES	BODY FIT		BIKE 45		C-BOX	ZUMBA		BIKE 45			GAP	YOGA			BIKE 45		
19:30																												
20:00	BODY FIT	ZUMBA		BIKE 45			GAP	C-BOX		BIKE 45		ESTILOS	GLOBAL TRAINING		BIKE 45		STEP & DANCE	CROSS TRAINING		BIKE 45								
20:30																												
21:00	HIIT+CORE	YOGA					BODY FIT					YOGA																
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

  
**PLAZA NORTE 2**  
 CENTRO COMERCIAL  
 La Cúpula de Madrid.



**BIENVENIDO VERANO**

**VIVE EL VERANO**

**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.

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