

**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 31 OCTUBRE AL 4 DICIEMBRE 2022**

EXTERIOR AQUA CUERPO Y MENTE EXPRESS SENIOR FUERZA CARDIO BAILE TONO

HORA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO		
	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	EXTERIOR	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	AGUA	EXTERIOR	SALA 6	SALA 2	SALA 6	
7:00																												
7:30																												
8:00			CLUB DE ENTRENAMIENTO																									
8:30																												
9:00	ZUMBA SENIOR	STRETCHING			AQUAFITNESS EXPRES	ACTIVIDAD FISICA SENIOR	STRETCHING			AQUAFITNESS EXPRES					BIKE SENIOR 45	AQUAFITNESS EXPRES					AQUAFITNESS EXPRES							PISCINA CUBIERTA CORRECCION ESTILOS DE NADO EXPRES
9:30					AQUA RUNNING	ZUMBA	PILATES			AQUA FITNESS					BIKE 45													
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING													PILATES	HIIT+CORE												
10:30																												
11:00	YOGA	GAP																										
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.deportsite.net/](http://www.dehesaboyal.deportsite.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



**SERVICIO ALTA ON-LINE SUPERABONO DEPORTIVO**

ENTRA EN [WWW.AOSSASPORT.ES](http://WWW.AOSSASPORT.ES)

**SUPERABÓNATE** TODO EL DEPORTE EN TU MANO



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