

**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 27 FEBRERO AL 2 DE ABRIL 2023**



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	MUSC	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																										
9:30																												
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING	BIKE 45																									
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



**SUPERABONO**  
**DEPORTE | SALUD | VIDA**

Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes

**Vive el deporte**

Más de 120 actividades dirigidas a la semana  
 Piscina climatizada  
 Zona termolúdica y ocio  
 Sala de musculación  
 Spa  
 y mucho más...

**AOSSA**  
 DEHESA BOYAL

**Más Viva** Rebajas

**PLAZA NORTE 2**  
 LA CÚPULA DE MADRID

A-1 CTRA. DE BURGOS SALIDAS 17 Y 19  
 SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (MADRID)

AUTOBUSES: LÍNEA 156 DESDE PLAZA CASTILLA

[www.plazanorte2.com](http://www.plazanorte2.com)

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