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 22:30

GUÍA ACTIVIDADES
DEL 3 FEBRERO AL 2 MARZO 2025

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	MUSC	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		CROSS TRAINING					BODY FIT				PILATES						HIIT+CORE								BIKE 45	PISCINA CUBIERTA SÁBADO DOMINGO 9:00 HORAS CORRECCIÓN ESTILOS DE NADO EXPRES	
8:00																											
8:30					AQUAFITNESS EXPRES					AQUAFITNESS EXPRES					AQUAFITNESS EXPRES					AQUAFITNESS EXPRES							
9:00	ZUMBA SENIOR	STRECHING				STRECHING	ACTIVIDAD FISICA SENIOR				GAP	STRECHING				STRECHING	ZUMBA SENIOR				ACTIVIDAD FISICA SENIOR	STRECHING	PISCINA CUBIERTA AQUAFITNESS EXPRES				
9:30					AQUA RUNNING					AQUA FITNESS					AQUA RUNNING					AQUA FITNESS							
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45		ZUMBA	PILATES		BIKE 45		PILATES	HIIT+CORE		BIKE 45		C-BOX	PILATES	CLUB DE ENTRENAMIENTO			BODY FIT	PILATES		CROSS TRAINING PISTA 5 TENIS		YOGA	
10:30																											
11:00	YOGA	GAP		BIKE 45		YOGA	BODY FIT	CLUB DE ENTRENAMIENTO			YOGA	ZUMBA	CORE			YOGA	BODY FIT		BIKE 45		YOGA	FULL BODY			BIKE 45	YOGA	SÁBADO SALA 5 CLUB DE ENTRENAMIENTO
11:30																											
12:00		BODY FIT				YOGA																				BIKE 45	
12:30					AQUA FITNESS										AQUA FITNESS												
13:00																										DOMINGO 11:00 HORAS SALA MUSC CLUB DE ENTRENAMIENTO	
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				PILATES + ESTIRAMIENTOS	BODY FIT	HIIT				BOSU + FITBALL				PILATES + ESTIRAMIENTOS	GLOBAL TRAINING	CORE				HIIT+CORE				
17:30																											
18:00	BOSU + FITBALL	C-BOX				TAI CHI	GLOBAL TRAINING	CORE	BIKE 45		PILATES	GAP		BIKE 45		TAI CHI	BODY FIT	HIIT	BIKE 45		C-BOX	BODY FIT			BIKE 45		
18:30																											
19:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45		PILATES	ZUMBA STRONG		BIKE 45		YOGILATES	BODY FIT		BIKE 45		ZUMBA	C-BOX		BIKE 45		GAP	YOGA			BIKE 45		
19:30																											
20:00	BODY FIT	ZUMBA		BIKE 45	AQUA GYM	C-BOX	GAP	CLUB DE ENTRENAMIENTO	BIKE 45	AQUA GYM	ESTILOS	GLOBAL TRAINING		BIKE 45	AQUA GYM	STEP & DANCE	CROSS TRAINING		BIKE 45	AQUA GYM							
20:30																											
21:00	HIIT+CORE	YOGA		BIKE 45		PILATES + ESTIRAMIENTOS	BODY FIT				C-BOX	YOGA				PILATES + ESTIRAMIENTOS	GAP										
21:30																											
22:00																											

EL ACCESO A LAS CLASES COLECTIVAS ES CON RESERVA A TRAVÉS DE LA PAG WEB www.dehesaboyal.deporsite.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

AYUNTAMIENTO DE San Sebastián de los Reyes

AOSSA SPORT DEHESA BOYAL

ACTIVIDADES CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

PROGRAMA ADULTOS

- ESCUELA DE ESPALDA
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
- YOGA + HIPOPRESIVOS
- PILATES
- YOGA
- TAI-CHI
- BOXEO
- TENIS Y PÁDEL
- NATACIÓN
- ESCALADA
- TRIATLÓN

PROGRAMA SENIOR

- ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL
- PILATES + ESTIRAMIENTOS
- HATHA YOGA
- PILATES
- ZUMBA SENIOR

INFORMACIÓN RECEPCIÓN POLIDEPORTIVO DEHESA BOYAL

Vive el deporte

PLAZA NORTE 2
CENTRO COMERCIAL
La Cúpula de Madrid.

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