

HORARIOS SALA DE MUSCULACIÓN: Lunes a Viernes: 6:30 h a 22:30 h / Sábados, Domingos y Festivos: 9:00 h a 14:00 h y de 16:00 h a 20:00 h

HORARIOS PISCINAS CUBIERTAS: Lunes a Viernes: 8:00 h a 22:30 h / Sábados, Domingos y Festivos: 8:00 h a 22:30 h

**GUÍA ACTIVIDADES**  
DEL 3 AL 30 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	AQUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AQUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AQUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AQUA	SALA 1	SALA 2	AQUA	EXTERIOR	SALA 6	SALA 2	SALA 6		
7:00																													
7:30																													
8:00		CROSS TRAINING																											
8:30																													
9:00	ZUMBA SENIOR	STRETCHING			AQUAFITNESS EXPRES																								
9:30					AQUA RUNNING	STRETCHING	ACTIVIDAD FISICA SENIOR			AQUAFITNESS EXPRES	GAP	STRETCHING			AQUAFITNESS EXPRES														
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45		ZUMBA	PILATES		BIKE 45		AQUA FITNESS																		
10:30																													
11:00	YOGA	GAP		BIKE 45		YOGA	BODY FIT	CLUB DE ENTRENAMIENTO																					
11:30																													
12:00		BODY FIT																											
12:30																													
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30		HIT+CORE		BIKE 45			GLOBAL TRAINING		BIKE 45																				
15:00																													
15:30		PILATES																											
16:00																													
16:30																													
17:00		GAP																											
17:30																													
18:00	BOSU + FITBALL	C-BOX																											
18:30																													
19:00	PILATES	GLOBAL TRAINING		BIKE 45																									
19:30																													
20:00	BODY FIT	ZUMBA		BIKE 45	AQUA GYM																								
20:30																													
21:00	HIT+CORE	YOGA		CORE																									
21:30																													
22:00																													

**SÁBADO DOMINGO 9:00 HORAS**  
CORRECCIÓN ESTILOS DE BADO EXPRES

**DOMINGO 11:00 HORAS**  
SALA MUSC CLUB DE ENTRENAMIENTO

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



PLAZA NORTE 2  
CENTRO COMERCIAL  
La Cúpula de Madrid.

EL CENTRO DE "LO QUE SIEMPRE QUIERO HACER"

PLAZA NORTE 2  
LA CÚPULA DE MADRID

**NUEVO HORARIO APERTURA SALA MUSCULACIÓN**

**LUNES A VIERNES**  
6:30 h - 22:30 h

**SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS**  
9:00 h - 14:00 h  
16:00 h - 20:00 h

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

Vive el deporte

