

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



PLAZA NORTE 2
CENTRO COMERCIAL
La Cúpula de Madrid.

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																												
8:00		CROSS TRAINING																										
8:30																												
9:00	ZUMBA SENIOR	STRETCHING			AQUAFITNESS EXPRES																							
9:30					AQUA RUNNING	STRETCHING	ACTIVIDAD FISICA SENIOR																					
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING			BIKE 45																							
10:30						ZUMBA	PILATES																					
11:00	YOGA	GAP			BIKE 45																							
11:30																												
12:00		BIKE 45																										
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																												

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/

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
LA CÚPULA DE MADRID
www.plazanorte2.com

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

Vive el deporte

