

HORARIO de actividades dirigidas

Centro

Horario Completo

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	CORE 07:00 - 07:25 - FIT	HIIT 07:00 - 07:25 - FIT	CORE 07:00 - 07:25 - FIT	HIIT 07:00 - 07:25 - FIT	CICLO INDOOR VIR 07:00 - 07:50 - ST3		
	CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3	CICLO INDOOR 07:30 - 08:20 - ST3	B.BALANCE 07:30 - 08:20 - ST1	B.PUMP 07:30 - 08:20 - ST1	CORE 07:30 - 08:00 - FIT		
	PILATES 07:30 - 08:20 - ST1		CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 07:30 - 08:20 - ST3			
08:00	B.PUMP 08:30 - 09:20 - ST1	CICLO INDOOR VIR 08:30 - 09:20 - ST3	CICLO INDOOR 08:30 - 09:20 - ST3	CICLO INDOOR 08:30 - 09:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 08:00 - 08:50 - ST3		
	CICLO INDOOR VIR 08:30 - 09:20 - ST3	GRIT FUERZA 08:30 - 09:00 - ST1			GLUTEUP 30 08:00 - 08:30 - FIT		
09:00	B.BALANCE 09:30 - 10:20 - ST1	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	B.PUMP 09:30 - 10:20 - ST1	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 09:00 - 09:50 - ST3	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3
	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	YOGA 09:30 - 10:20 - ST1	CICLO INDOOR VIR 09:30 - 10:20 - ST3	YOGA 09:30 - 10:20 - ST1	B.PUMP 09:30 - 10:20 - ST1		
10:00	AQUA GYM 10:30 - 11:20 - AQA	AQUA FITNESS 10:30 - 11:20 - AQA	AQUA GYM 10:30 - 11:20 - AQA	AQUA FITNESS 10:30 - 11:20 - AQA	PILATES 10:30 - 11:20 - ST1	B.PUMP 10:00 - 10:50 - ST1	CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3
	CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3	B.PUMP 10:30 - 11:20 - ST1	CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3			
	GIMNASIA SUAVE 10:30 - 11:20 - ST1	CICLO INDOOR VIR 10:30 - 11:20 - ST3	GIMNASIA SUAVE 10:30 - 11:20 - ST1	YOFUNCIONAL 10:30 - 11:20 - ST1			
11:00	CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3	CICLO INDOOR 11:00 - 11:50 - ST3	CICLO INDOOR VIR 11:30 - 12:20 - ST3
	RITMOS LATINOS 11:30 - 12:20 - ST1	PILATES 11:30 - 12:20 - ST1	RITMOS LATINOS 11:30 - 12:20 - ST1	PILATES 11:30 - 12:20 - ST1	RITMOS LATINOS 11:30 - 12:20 - ST1		
12:00	AQUA FITNESS 12:30 - 13:20 - AQA	AQUA GYM 12:30 - 13:15 - AQA	AQUA FITNESS 12:30 - 13:20 - AQA	AQUA GYM 12:30 - 13:15 - AQA	AQUA FITNESS 12:30 - 13:20 - AQA	AQUA GYM 12:00 - 12:45 - AQA	AQUA GYM 12:00 - 12:45 - AQA
	YOFUNCIONAL 12:30 - 13:20 - ST1	BARRE 12:30 - 13:20 - ST1	B.BALANCE 12:30 - 13:20 - ST1	BARRE 12:30 - 13:20 - ST1	B.BALANCE 12:30 - 13:20 - ST1	CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3
		CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3		CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 12:30 - 13:20 - ST3	HIIT 12:30 - 13:00 - FIT	
		HIIT 12:30 - 12:55 - FIT					
13:00	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 13:30 - 14:20 - ST3	
14:00	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 14:30 - 15:20 - ST3	
	HIIT 14:30 - 15:00 - FIT	GAP 14:30 - 15:00 - FIT	HIIT 14:30 - 15:00 - FIT	GAP 14:30 - 15:00 - FIT	HIIT 14:30 - 15:00 - FIT		
15:00	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 15:30 - 16:20 - ST3		
16:00	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:30 - 17:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 16:00 - 16:50 - ST3	
17:00	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:30 - 18:20 - ST3	CICLO INDOOR VIR 17:00 - 17:50 - ST3	
	GRIT CARDIO 17:30 - 18:00 - ST2		GRIT FUERZA 17:30 - 18:00 - ST1				
18:00	GAP 18:00 - 18:50 - ST1	B.COMBAT 18:00 - 18:50 - ST1	B.BALANCE 18:00 - 18:50 - ST1	YOFUNCIONAL 18:00 - 18:50 - ST1	B.PUMP 18:00 - 18:50 - ST1	CICLO INDOOR VIR 18:00 - 18:50 - ST3	
	PILATES 18:00 - 18:50 - ST2	GLUTEUP 30 18:30 - 19:00 - FIT	GYMKANA 18:00 - 18:50 - ST2	GLUTEUP 30 18:30 - 19:00 - FIT	YOGA 18:00 - 18:50 - ST2	HIIT 18:30 - 19:00 - FIT	
	CICLO INDOOR VIR 18:30 - 19:20 - ST3		CICLO INDOOR VIR 18:30 - 19:20 - ST3		CICLO INDOOR VIR 18:30 - 19:20 - ST3		

HORARIO de actividades dirigidas

Centro

YO10
sportclub

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
19:00	AQUA GYM 19:00 - 19:45 - AQUA	AQUA FITNESS 19:00 - 19:50 - AQUA	AQUA GYM 19:00 - 19:50 - AQUA	AQUA FITNESS 19:00 - 19:50 - AQUA	AQUA GYM 19:00 - 19:50 - AQUA		
	BARRE 19:00 - 19:50 - ST2	B.PUMP 19:00 - 19:50 - ST1	BARRE 19:00 - 19:50 - ST2	B.COMBAT 19:00 - 19:50 - ST1	B.BALANCE 19:00 - 19:50 - ST1		
	ZUMBA 19:00 - 19:50 - ST1	CICLO INDOOR 19:00 - 19:50 - ST3	YOFUNCIONAL 19:00 - 19:50 - ST1	PILATES 19:00 - 19:50 - ST2			
20:00	CORE 19:30 - 20:00 - FIT	PILATES 19:00 - 19:50 - ST2	CORE 19:30 - 20:00 - FIT				
	CICLO INDOOR 20:00 - 20:50 - ST3	B.BALANCE 20:00 - 20:50 - ST2	B.COMBAT 20:00 - 20:50 - ST1	B.BALANCE 20:00 - 20:50 - ST2	CICLO INDOOR 20:00 - 20:50 - ST3		
	YOFUNCIONAL 20:00 - 20:50 - ST1	RUNNING 20:00 - 20:50 - OUT	CICLO INDOOR 20:00 - 20:50 - ST3	CICLO INDOOR 20:00 - 20:50 - ST3			
21:00	YOGA 20:30 - 21:20 - ST2	ZUMBA 20:00 - 20:50 - ST1	YOGA 20:30 - 21:20 - ST2				
	B.PUMP 21:00 - 21:50 - ST1	CICLO INDOOR VIR 21:00 - 21:50 - ST3	B.PUMP 21:00 - 21:50 - ST1	B.PUMP 21:00 - 21:50 - ST1	HYBRID T. 21:00 - 21:50 - OUT		
	HYBRID T. 21:00 - 21:50 - OUT		HYBRID T. 21:00 - 21:50 - OUT	CICLO INDOOR VIR 21:00 - 21:50 - ST3	CICLO INDOOR VIR 21:30 - 22:00 - ST3		
	CICLO INDOOR VIR 21:30 - 22:00 - ST3		CICLO INDOOR VIR 21:30 - 22:00 - ST3				

Acuáticas Alta intensidad Cardiovascular Virtual Coregráficas Cuerpo/Mente Fuerza Senior

YO10 se reserva el derecho de cualquier modificación en el horario por motivos externos.

Toda la Información
en nuestra web

www.yodiez.com

YO10 en
las Redes sociales

