

# Horario Multiactividad

## abono inacua

Desde el 22 de febrero

### LXV

07:15	CICLO INDOOR	S3	
08:00	INACUA TRX 30'	S2	
08:15	AQUAFITNESS	VA	
09:00	ACOND. FÍSICO	S2	
09:00	NATACIÓN	VP	
09:00	PILATES	S1	
09:45	ZUMBA	S1	
09:45	GAP	S2	
10:30	CICLO INDOOR	S3	
10:30	BAILE INICIACIÓN	S2	
12:00	NATACIÓN	VP	
12:00	PILATES +55	S2	
12:45	NATACIÓN	VP	
13:30	YOGA	S1	
13:30	PILATES	S2	
14:15	NATACIÓN	VP	
14:15	AQUAGYM	VA	
14:15	INACUA TRX 30'(L,V)	S2	
14:30	CICLO INDOOR	S3	
15:15	CORE 30'	S3	
15:45	AQUAFITNESS	VA	
15:45	NATACIÓN	VP	
16:30	NATACIÓN	VP	
→ Fin turno mañanas			
17:15	ACOND. FÍSICO	S1	
17:15	NATACIÓN	VP	
17:15	ZUMBA	S2	
18:00	ACOND. FÍSICO	S1	
18:00	NATACIÓN	VP	
18:00	PILATES TRX	S2	
18:45	STEP-GAP	S2	
18:45	ACOND. FÍSICO	S1	
19:30	ZUMBA	S2	
19:30	CICLO INDOOR (L,X)	S3	
20:15	NATACIÓN	VP	
20:15	AQUAGYM MIX	VA	
20:15	GAP	S1	
20:15	IN RUNNING	EX	
20:15	PILATES	S2	
21:00	ACOND. FÍSICO	S1	
21:00	AQUAFITNESS	VA	
21:00	CICLO INDOOR	S3	
21:15	INACUA TRX 30'	S2	
21:45	NATACIÓN	VP	
21:45	HIIT (L,X)	S2	
21:45	GAP	S1	
22:30	NATACIÓN	VP	

### MJ

07:30	INACUA TRX 30'	S2	
08:00	NATACIÓN	VP	
08:00	MANES	S2	
09:00	AQUAGYM	VA	
09:00	ENTREN. RUSO	S1	
09:00	NATACIÓN	VP	
10:00	ACOND. FÍSICO	S1	
10:00	AERÓBIC	S2	
11:00	CICLO INDOOR	S3	
11:00	PILATES	S2	
12:00	INACUA TRX 30'	S2	
13:00	NATACIÓN AVANZADA	VP	
14:00	PILATES	S1	
14:30	CROSSFIT INACUA	S2	
15:00	AQUAFITNESS	VA	
15:00	NATACIÓN	VP	
15:00	YOGA	S1	
16:00	NATACIÓN	VP	
16:00	AERÓBIC	S2	
→ Fin turno mañanas			
17:00	ACOND. FÍSICO	S1	
17:00	AERÓBIC	S2	
18:00	CIRCUIT TRAINING	S2	
18:00	CICLO INDOOR	S3	
19:00	INACUA TRX 30'	S2	
19:00	BAILE ESTILOS	S1	
19:00	CICLO INDOOR	S3	
19:30	INACUA TRX 30'	S2	
20:00	NATACIÓN	VP	
20:00	BODY PUMP	S1	
20:00	AERÓBIC	S2	
21:00	AQUATONO	VA	
21:00	CROSSFIT INACUA	S2	
21:00	NATACIÓN	VP	
21:00	PILATES	S1	

### S

09:00	NATACIÓN	VP	
09:00	INACUA TRX 30'	S2	
09:45	PILATES	S1	
10:30	CICLO INDOOR	S3	
11:15	AERÓBIC	S2	
12:00	CROSSFIT INACUA	S2	

### X

14:15	IN RUNNING	EX	
-------	------------	----	--



PARA ACCEDER A LAS ACTIVIDADES SEÑALADAS CON ESTE SÍMBOLO ES NECESARIO RECOGER UN TICKET, DESDE MEDIA HORA ANTES DEL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

S1	Sala Polivalente 1
S2	Sala Polivalente 2
S3	Sala Polivalente 3
EX	Exterior
VA	Vaso Aprendizaje (Piscina Pequeña)
VP	Vaso Profundo (Piscina Grande)

EL CENTRO DEPORTIVO INACUA SE RESERVA EL DERECHO DE MODIFICAR ESTE HORARIO EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA DE LAS DISTINTAS ACTIVIDADES

	Intensidad Alta		Ciclo Indoor		Natación Dirigida
	Intensidad Media		Coreografiadas		Colectivas Acuáticas
	Cuerpo-Mente		En Suspensión		