

PANEL DE ACTIVIDADES GRANADA

VÁLIDO A PARTIR DEL 1 DE DICIEMBRE DE 2020

O₂ Centro Wellness

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO Y FESTIVOS
7:15	8:00	Sala Ciclo	CICLO		CICLO		CICLO VIRTUAL	
7:15	8:00	Estudio 1		BODYPUMP		BODYPUMP		
7:15	8:00	Estudio 3					PILATES	
8:00	8:25	Piscina	AQUATRaining		AQUATRaining		AQUATRaining	
8:30	8:55	Espacios Fitness	GAP 360		ABD			
8:30	9:00	Sala Ciclo					INDOORWALKING	
8:30	9:15	Estudio 1	BODYPUMP	GAP	TBC			
8:30	9:15	Sala Ciclo			CICLO			
9:00	9:25	Espacios Fitness		TÁBATA		POWER GROUP	TÁBATA	
9:30	10:15	Estudio 1		BODYCOMBAT	BODYATTACK	TBC		
9:30	10:15	Estudio 2		BODYBALANCE				
9:30	10:15	Estudio 3		TAI CHI		TAI CHI		
9:30	10:15	Piscina	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS	
9:30	10:15	Sala Ciclo	CICLO		CICLO		CICLO	
10:00	10:30	Sala Ciclo		INDOORWALKING				
10:00	10:50	Sala Ciclo					CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
10:30	10:55	Espacios Fitness					ABD	TÁBATA
10:30	11:00	Estudio 2	ESCUELA DE ESPALDA		ESCUELA DE ESPALDA			
10:30	11:00	Estudio 3		CXWORX		CXWORX		
10:30	11:15	Estudio 1	BODYPUMP		GAP		BODYPUMP	
10:30	11:15	Outdoor		YOGA		YOGA		
10:30	11:15	Estudio 2					BODYBALANCE	
10:30	11:15	Outdoor	PILATES		PILATES		ELONGACIÓN POSTURAL	
11:00	11:45	Estudio 1					BALLET FIT	BODYPUMP
11:00	11:45	Estudio 3						BODYCOMBAT
11:00	11:45	Piscina	AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS	
11:30	11:55	Espacios Fitness	ABD		POWER GROUP		GAP 360	
11:30	12:15	Outdoor	GIMNASIA SUAVE	ZUMBA	GIMNASIA SUAVE		ZUMBA	
11:30	12:15	Estudio 3	BALLET FIT		DANZA ORIENTAL	BALLET FIT		
12:00	12:25	Espacios Fitness		GAP 360		TÁBATA	POWER GROUP	POWER GROUP
12:00	12:25	Piscina					AQUATÁBATA	AQUATRaining
12:00	12:45	Estudio 1					ZUMBA	ZUMBA
12:00	12:45	Estudio 3						BODYBALANCE
12:00	12:45	Sala Ciclo		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO	CICLO
13:00	13:45	Estudio 1					BODYPUMP	
14:30	14:55	Espacios Fitness	POWER GROUP	TÁBATA	ABD	POWER GROUP	ABD	
14:30	14:55	Piscina	AQUATRaining		AQUATRaining		AQUATRaining	
14:30	15:15	Estudio 1	TBC	BODYPUMP	ZUMBA	PILATES	BODYCOMBAT	
14:30	15:15	Sala Ciclo	CICLO		CICLO		CICLO VIRTUAL	
15:00	15:25	Piscina		AQUATÁBATA		AQUATÁBATA		
17:00	17:25	Espacios Fitness	ABD	TÁBATA	POWER GROUP	TÁBATA	ABD	
17:00	17:30	Estudio 1				BODYATTACK EXPRESS		
17:00	17:30	Sala Ciclo		INDOORWALKING		INDOORWALKING		
17:00	17:45	Estudio 1	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYPUMP		ZUMBA	
17:00	17:45	Estudio 2	BALLET FIT		BALLET FIT			
17:00	17:45	Estudio 3	ZUMBA	TAI CHI	PILATES	YOGA	PILATES	
17:00	17:45	Sala Ciclo	CICLO		CICLO		CICLO VIRTUAL	
17:30	18:00	Estudio 1				CXWORX		
18:00	18:30	Outdoor		BODYATTACK EXPRESS				
18:00	18:45	Outdoor	CICLO		CICLO	ZUMBA	CICLO	
18:30	19:00	Outdoor	CIRCUIT TRAINING	BODYCOMBAT EXPRESS	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING	
19:00	19:30	Outdoor		CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING		
19:00	19:45	Outdoor	BODYATTACK	CICLO	BODYCOMBAT	CICLO	BODYATTACK	
19:00	19:45	Outdoor	CLUB DE CORREDORES		CLUB DE CORREDORES			

Es imprescindible respetar el horario de las clases.

No se permite la entrada a la sala una vez transcurridos 10 minutos del inicio de las mismas

O₂ Centro Wellness se reserva el derecho de realizar cambios y anulaciones por mejoras y calidad del servicio

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TONIFICACIÓN	INTENSIDAD
CARDIO	CONTROL DE PESO
AQUA	AGUA
EQUILIBRIO	RELAX

