



# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2020



Lunes a Viernes → **MAÑANA**  
07:00h a 12:00h  
→ **TARDES**  
15:15h a 21:30h

Avda. Libertad, 51. ÚBEDA

ubeda@gymaquasport.es

953 793 665

632471091

Gym Aquasport

gimnasioaquasport

## SALA MUSCULACION Y CARDIO

MAÑANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00-8:00	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
8:00-8:15	DESINFECCION				
8:15-9:15	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
9:15-9:30	DESINFECCION				
9:30-10:30	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
10:30-10:45	DESINFECCION				
10:45-11:45	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
11:45-12:00	DESINFECCION				
TARDE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15:15-16:15	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
16:30-16:45	DESINFECCION				
16:45-17:45	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
17:45-18:00	DESINFECCION				
18:00-19:00	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
19:00-19:15	DESINFECCION				
19:15-20:15	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
20:15-20:30	DESINFECCION				
20:30-21:30	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA

**¡RESERVA TU HORA DE SALA!**

## SALA CLASES COLECTIVAS Y CICLO

MAÑANAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00-9:00	CROSSTRAINING	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION	TABATA	SFX CORE	CICLO INDOOR
9:15-9:30	DESINFECCION				
9:30-10:30	ZUM-DANCE	GAP	ZUM-DANCE	FITBALL	TONIFICACION
	CICLO INDOOR	CICLO (VIRTUAL)	CICLO INDOOR	CICLO (VIRTUAL)	CICLO (VIRTUAL)
10:30-10:45	DESINFECCION				
10:45-11:45	TONIFICACION	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION	STEP	TONIFICACION	GAP
	CICLO (VIRTUAL)		CICLO (VIRTUAL)		
11:45-12:00	DESINFECCION				
TARDES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15:30-16:30	CROSSTRAINING	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION	TABATA	CROSSTRAINING	
16:30-16:45	DESINFECCION				
18:00-19:00	RECHARGE	ZUM-DANCE	GAP	ZUM-DANCE	TONIFICACION
	CICLO (VIRTUAL)		CICLO (VIRTUAL)		
19:00-19:15	DESINFECCION				
19:15-20:15	TABATA	STEP	CROSSTRAINING	FITBALL	FIGHTTEAM
	CICLO (VIRTUAL)	CICLO INDOOR	CICLO (VIRTUAL)	CICLO INDOOR	
20:15-20:30	DESINFECCION				
20:30-21:30	ZUM-DANCE	GAP	ZUM-DANCE	TONIFICACION	
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO (VIRTUAL)	

**¡RESERVA TU CLASE!**

**CANAL NOTICIAS**  
DONDE TE INFORMAREMOS  
DE TODAS NUESTRAS  
NOVEDADES



**WhatsApp**  
632 471 091

**DIFUSIÓN** ¡no grupo!  
Agrega este número a tus contactos  
para recibir todas las novedades