

Válido desde el 4 de noviembre de 2024

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 7:30 | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | | PILATES 45' / ESTUDIO 1 | CICLO 45' / S. CICLO | | |
| | | BODY BALANCE 45' / EST. 1 | | | | | |
| 7:35 | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | | |
| | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | | GAP 45' / ESTUDIO 2 | | | | |
| 8:30 | POOLBIKING 25' / PISCINA | DINAMIZACIÓN 25' / ESTUDIO 2 | POOLBIKING 25' / PISCINA | | POOLBIKING 25' / PISCINA | | |
| | | | SUELO PÉLVICO 45' / EST. 1 | | | | |
| 8:35 | PILATES 45' / ESTUDIO 2 | | | ESTIRAMIENTOS 25' / S. FITNESS | ESPALDA SANA 45' / EST. 2 | | |
| 9:30 | CICLO 45' / S. CICLO | | CICLO 45' / S. CICLO | | CICLO 45' / S. CICLO | | |
| | ESPALDA SANA 45' / EST. 1 | ZUMBA 45' / ESTUDIO 1 | SUELO PÉLVICO 45' / EST. 1 | YOGA 45' / ESTUDIO 1 | FITBOXING 45' / FITBOXING | | |
| 9:35 | | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | | GAP 45' / ESTUDIO 2 | | | |
| | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | | |
| 10:05 | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | | | | | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | CICLO 45' / CICLO |
| 10:30 | DINAMIZACIÓN 25' / ESTUDIO 2 | FITBOXING 45' / FITBOXING | | | | | |
| | YOGA 45' / ESTUDIO 1 | RITMOS LATINOS 45' / EST. 1 | | RITMOS LATINOS 45' / EST. 1 | | | |
| 10:35 | | SUELO PÉLVICO 45' / EST. 2 | BODY COMBAT 45' / ESTUDIO 2 | | | | |
| | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | | |
| 11:00 | | | | DINAMIZACIÓN 25' / ESTUDIO 2 | | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO |
| 11:30 | | SEVILLANAS INICIACIÓN 45' / ESTUDIO 1 | TAI-CHI 45' / ESTUDIO 1 | TAI-CHI 45' / ESTUDIO 1 | | | |
| | | | | FITBOXING 45' / FITBOXING | | | |
| 11:35 | PILATES 45' / ESTUDIO 2 | ESPALDA SANA 45' / EST. 2 | | ZUMBA 45' / ESTUDIO 2 | | | |
| 12:05 | | | | | | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | PILATES 45' / EST. 2 |
| 12:15 | | SEVILLANAS AVANZADO 45' / ESTUDIO 1 | | | | | |
| 12:30 | | | CHI-KUNG 45' / ESTUDIO 1 | CHI-KUNG 45' / ESTUDIO 1 | | | |
| 13:00 | MEDITACIÓN 25' / ESTUDIO 1 | POOLBIKING 25' / PISCINA | | | MEDITACIÓN 25' / ESTUDIO 1 | DINAMIZACIÓN 25' / ESTUDIO 2 | |
| | HIIT 25' / S. FITNESS | | HIIT 25' / S. FITNESS | | | | |
| 14:30 | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | | |
| | | PILATES 45' / ESTUDIO 1 | FITBOXING 45' / FITBOXING | | | | |
| 14:35 | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | BODY COMBAT 45' / ESTUDIO 2 | | GAP 45' / ESTUDIO 2 | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | | |
| 15:30 | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | | | |
| 15:35 | BODY BALANCE 45' / EST. 1 | GAP 45' / ESTUDIO 2 | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | POOLBIKING 25' / PISCINA | PILATES 45' / ESTUDIO 1 | | |
| | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | | | | | | |
| 17:00 | ESPALDA SANA 45' / EST. 1 | YOGA 45' / ESTUDIO 1 | | | | | |
| | CROSSTRaining 25' / CROSS.AREA | CROSSTRaining 25' / CROSS.AREA | CROSSTRaining 25' / CROSS.AREA | CROSSTRaining 25' / CROSS.AREA | | | |
| 17:05 | GAP 45' / ESTUDIO 2 | ESTIRAMIENTOS 25' / S. FITNESS | SUELO PÉLVICO 45' / EST. 2 | | GAP 45' / ESTUDIO 2 | | |
| 18:00 | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | | | |
| | PILATES 45' / ESTUDIO 1 | PILATES 45' / ESTUDIO 1 | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | FITBOXING 45' / FITBOXING | | | |
| | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | | | | | |
| 18:05 | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | GAP 45' / ESTUDIO 2 | YOGA 45' / ESTUDIO 1 | ZUMBA 45' / ESTUDIO 2 | PILATES 45' / ESTUDIO 2 | | |
| | | | GAP 45' / ESTUDIO 2 | | | | |
| 19:00 | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | | |
| | ZUMBA 45' / ESTUDIO 1 | ZUMBA 45' / ESTUDIO 1 | YOGA 45' / ESTUDIO 1 | | | | |
| | FITBOXING 45' / FITBOXING | FITBOXING 45' / FITBOXING | FITBOXING 45' / FITBOXING | | | | |
| 19:05 | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | AQUAWELLNESS 45' / PISCINA | POOLBIKING 25' / PISCINA | | |
| | BODY COMBAT 45' / ESTUDIO 2 | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | GAP 45' / ESTUDIO 2 | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | | | |
| | FITBOXING 45' / FITBOXING | POOLBIKING 25' / PISCINA | POOLBIKING 25' / PISCINA | | FITBOXING 45' / FITBOXING | | |
| 20:00 | PILATES 45' / ESTUDIO 1 | ESPALDA SANA 45' / EST. 1 | BODY BALANCE 45' / EST. 1 | | | | |
| | CICLO 45' / S. CICLO | CICLO 45' / S. CICLO | FITBOXING 45' / FITBOXING | | DINAMIZACIÓN 25' / ESTUDIO 2 | | |
| | | | CICLO 45' / S. CICLO | | | | |
| 20:05 | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | | CROSSTRaining 45' / CROSS.AREA | | | |
| | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | | ZUMBA 45' / ESTUDIO 2 | PILATES 45' / ESTUDIO 2 | | | |
| 21:00 | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | | | CICLO VIRTUAL 45' / S. CICLO | | | |
| 21:05 | | | BODY PUMP 45' / ESTUDIO 2 | FITBOXING 45' / FITBOXING | | | |

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- TONIFICACIÓN
- AGUA
- CARDIO
- COREO
- EQUILIBRIO

Será imprescindible reservar con antelación la asistencia a todas las clases dirigidas que ofrece el centro.



96 543 70 73
cosmopolitanclub.es