

L U N E S											
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora			
08:00								08:00			
08:15								08:15			
08:30								08:30			
08:45	ACTIVATE MAYORES						AQUAGYM	08:45			
09:00								09:00			
09:15								09:15			
09:30							AQUABOX	09:30			
09:45	PILATES	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI MAYORES			09:45			
10:00						CORE	AQUAFIT	10:00			
10:15								10:15			
10:30	GAP	CICLO INDOOR	PILATES	PILATES	TAICHI			10:30			
10:45						AQUA EMBARAZADAS	10:45				
11:00								11:00			
11:15								11:15			
11:30				PILATES			AQUAGYM MAYORES	11:30			
11:45								11:45			
12:00							ENTRENAM. FUNCIONAL	AQUAGYM MAYORES	12:00		
12:15								12:15			
12:30				POST-PARTO				12:30			
12:45									12:45		
13:00									13:00		
13:15								13:15			
13:30								13:30			
13:45								13:45			
14:00								14:00			
14:15								14:15			
14:30				PILATES				14:30			
14:45		CICLO INDOOR							14:45		
15:00									15:00		
15:15								15:15			
15:30								15:30			
15:45								15:45			
16:00								16:00			
16:15								16:15			
16:30								16:30			
16:45								16:45			
17:00								17:00			
17:15								17:15			
17:30								17:30			
17:45								17:45			
18:00								18:00			
18:15	GAP	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES				18:15			
18:30										18:30	
18:45										18:45	
19:00								19:00			
19:15	AEROBIC	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	PILATES			19:15			
19:30										AQUAGYM	19:30
19:45											
20:00								20:00			
20:15	ZUMBA	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI		AQUAPILATES	20:15			
20:30											20:30
20:45											
21:00	HIIT							21:00			
21:15								21:15			
21:30				HIPORESIVOS				21:30			
21:45	ABDOMEN							21:45			
22:00								22:00			
22:15							22:15				
22:30							22:30				
22:45							22:45				



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

M A R T E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45				PILATES			AQUAFIT	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	AERODANCE		HIOPRESIVOS	PILATES	PILATES			09:45
10:00								10:00
10:15						TRX	AQUABOX	10:15
10:30								10:30
10:45	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES INICIACIÓN			10:45
11:00			YOGA			CORE	AQUAPILATES	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45	TOTAL TRAINING			PILATES				11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30							AQUAGYM MAYORES	12:30
12:45	GIMNASIA EMBARAZADAS							12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR		PILATES				14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	AEROBIC STEP	CICLO INDOOR	HIOPRESIVOS	PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	TOTAL TRAINING	CICLO INDOOR INICIACIÓN		PILATES	PILATES		AQUAFIT	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	ZUMBA			PILATES	PILATES		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15		CICLO INDOOR						21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

 Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

M I E R C O L E S											
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora			
08:00								08:00			
08:15								08:15			
08:30								08:30			
08:45	ACTIVATE MAYORES						AQUAGYM	08:45			
09:00								09:00			
09:15								09:15			
09:30							AQUABOX	09:30			
09:45	PILATES	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI MAYORES			09:45			
10:00						CORE	AQUAFIT	10:00			
10:15								10:15			
10:30								10:30			
10:45	POWER DISK	CICLO INDOOR	PILATES	PILATES	TAICHI		AQUA EMBARAZADAS	10:45			
11:00								11:00			
11:15								11:15			
11:30				PILATES		AQUAGYM MAYORES	11:30				
11:45						11:45					
12:00						12:00					
12:15					ENTRENAM. FUNCIONAL	AQUAGYM MAYORES	12:15				
12:30						12:30					
12:45				POST-PARTO			12:45				
13:00								13:00			
13:15								13:15			
13:30								13:30			
13:45								13:45			
14:00								14:00			
14:15								14:15			
14:30				PILATES				14:30			
14:45		CICLO INDOOR							14:45		
15:00									15:00		
15:15								15:15			
15:30								15:30			
15:45								15:45			
16:00								16:00			
16:15								16:15			
16:30								16:30			
16:45								16:45			
17:00								17:00			
17:15								17:15			
17:30								17:30			
17:45								17:45			
18:00	HIIT	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES				18:00			
18:15	ABDOMEN									18:15	
18:30										18:30	
18:45								18:45			
19:00								19:00			
19:15	STEP	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	PILATES		AQUAGYM	19:15			
19:30											19:30
19:45											
20:00							AQUAPILATES	20:00			
20:15	ZUMBA	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI			20:15			
20:30											20:30
20:45											
21:00								21:00			
21:15	TOTAL TRAINING		HIPOPRESIVOS					21:15			
21:30								21:30			
21:45									21:45		
22:00								22:00			
22:15								22:15			
22:30								22:30			
22:45								22:45			

Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

J U E V E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45				PILATES			AQUAFIT	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	TOTAL TRAINING		HIOPRESIVOS	PILATES	PILATES			09:45
10:00						TRX	AQUABOX	10:00
10:15								10:15
10:30	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES INICIACIÓN	CORE	AQUAPILATES	10:30
10:45			YOGA					10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30				PILATES				11:30
11:45	POWER DISK							11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30							AQUAGYM MAYORES	12:30
12:45	GIMNASIA EMBARAZADAS							12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30				PILATES				14:30
14:45		CICLO INDOOR						14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	AEROBIC STEP	CICLO INDOOR	HIOPRESIVOS	PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	POWER DISK	CICLO INDOOR INICIACIÓN		PILATES	PILATES		AQUAFIT	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	ZUMBA			PILATES	PILATES		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15		CICLO INDOOR						21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

V I E R N E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAFIT	09:30
09:45	TOTAL TRAINING			PILATES				09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45	ENERGY BALANCE	CICLO INDOOR						10:45
11:00							AQUAGYM MAYORES	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45	ZUMBA					ENTRENAM. FUNCIONAL		11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	TOTAL TRAINING			PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	ZUMBA			PILATES				19:15
19:30							AQUAGYM	19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		CICLO INDOOR					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:
HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)
Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Yoga (1 h. y 30 min.)
Entrenamiento Funcional (45 min.)
Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERCLASS

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. argandadeportiva.com
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones (ocasionalmente)

Si no vas a acudir a la clase debes anular la reserva, recuerda que alguien está esperando para hacer la clase que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.

Running

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Punto de salida
----	09:30 h.	----	09:30 h.	Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe" Control acceso Planta -1

L U N E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES	CARDIO SAC BOX		CICLO INDOOR				09:45
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	PILATES	DANZAFIT					AQUAPILATES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30					YOGA		AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00							AQUA EMBARAZADAS	17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00	PILATES							18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15		ZUMBA		CICLO INDOOR			AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		TOTAL TRAINING					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

M A R T E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30		HIIT					AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES							09:45
10:00								10:00
10:15				CICLO INDOOR			AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		TOTAL TRAINING					AQUAPILATES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45		TOTAL TRAINING						17:45
18:00								18:00
18:15				CICLO INDOOR				18:15
18:30								18:30
18:45		CORE						18:45
19:00								19:00
19:15	PILATES	CARDIO SAC BOX					AQUAPILATES	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		GAP			YOGA			20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

MIÉRCOLES								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES	CARDIO SAC BOX		CICLO INDOOR				09:45
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	PILATES	DANZAFIT					AQUAPILATES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30					YOGA		AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00							AQUA EMBARAZADAS	17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	PILATES							18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15		ZUMBA		CICLO INDOOR			AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		TOTAL TRAINING					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

J U E V E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30		HIIT					AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES							09:45
10:00								10:00
10:15				CICLO INDOOR			AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		TOTAL TRAINING						10:45
11:00							AQUAPILATES	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45							AQUAGYM MAYORES	11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45		TOTAL TRAINING						17:45
18:00								18:00
18:15				CICLO INDOOR				18:15
18:30		CORE						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	PILATES	CARDIO SAC BOX					AQUAPILATES	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		HIIT			YOGA			20:15
20:30								20:30
20:45		ABDOMEN						20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

V I E R N E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45	PILATES							09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		DANZAFIT						10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:
 HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)
 Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Yoga (1 h. y 30 min.)
 Entrenamiento Funcional (45 min.)
 Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERCLASS

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. argandadeportiva.com
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones (ocasionalmente)

Si no vas a acudir a la clase debes anular la reserva, recuerda que alguien está esperando para hacer la clase que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.

Aprendizaje

Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe”

L a J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 14:30
 15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45

Polideportivo “Virgen del Carmen” (a partir del 1 de octubre)

L - X 10:45
L a J 20:00

Perfeccionamiento

Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe”

L a J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 14:30
 15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45 - 21:30

L - X 19:45 (1 hora) - 20:45 (1 hora)

S - D 10:30 - 11:15 - 12:00

Polideportivo “Virgen del Carmen” (a partir del 1 de octubre)

L - X 11:30
L a J 20:00

Especiales

Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe”

Mayores	L a J	11:30	Sesión de 30 min.
Aguas Abiertas	M - J	20:30	Sesión de 1 h. 30 min.
	V	21:00	Sesión de 1 h. 30 min.
Visión Reducida	L - X	15:45	Sesión de 45 min.
Integración	M - J	18:15 - 19:00	Sesión de 45 min.
Aquatraining	V	19:45	Sesión de 1 h. 15 min.