

**MAÑANAS 08:00-15:00**

| LUNES                                       | MARTES                                      | MIÉRCOLES                                   | JUEVES                                      | VIERNES                                     | SÁBADO                                      | DOMINGO                                     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Sala Fitness<br>08:00-09:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>08:00-10:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>08:00-09:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>08:00-10:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>08:00-09:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>10:15-10:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>10:15-10:45<br>G. Parellada |
| Aquagym<br>10:00-10:50<br>G. Parellada      | Ent. Funcional<br>10:00-10:50<br>La Luz     | Aquagym<br>10:00-10:50<br>G. Parellada      | Ent. Funcional<br>10:00-10:50<br>La Luz     | Aquagym<br>10:00-10:50<br>G. Parellada      | Aquagym<br>11:00-11:50<br>Islas             | Pilates<br>11:00-11:50<br>Islas             |
| Pilates<br>10:00-10:50<br>La Luz            | Natación Avanzada<br>10:00-10:50<br>Islas   | Pilates<br>10:00-10:50<br>La Luz            | Natación Avanzada<br>10:00-10:50<br>Islas   | Pilates<br>10:00-10:50<br>La Luz            | Aquagym<br>11:30-12:20<br>G. Parellada      | Aquagym<br>11:30-12:20<br>G. Parellada      |
| Ent. Funcional<br>10:00-10:50<br>Islas      | Aquagym<br>11:00-11:50<br>G. Parellada      | Ent. Funcional<br>10:00-10:50<br>Islas      | Aquagym<br>11:00-11:50<br>G. Parellada      | Ent. Funcional<br>10:00-10:50<br>Islas      | Pilates<br>12:00-12:50<br>Islas             | Aquagym<br>12:00-12:50<br>Islas             |
| Pilates<br>11:00-11:50<br>Islas             | Aquagym<br>11:00-11:50<br>Islas             | Pilates<br>11:00-11:50<br>Islas             | Aquagym<br>11:00-11:50<br>Islas             | Pilates<br>11:00-11:50<br>Islas             | Sala Fitness<br>12:30-13:30<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>12:30-13:30<br>G. Parellada |
| Sala Fitness<br>11:15-15:00<br>G. Parellada | Pilates<br>12:00-12:50<br>Islas             | Sala Fitness<br>11:15-15:00<br>G. Parellada | Pilates<br>12:00-12:50<br>Islas             | Sala Fitness<br>11:15-15:00<br>G. Parellada |                                             |                                             |
| Aquagym<br>12:00-12:50<br>Islas             | Sala Fitness<br>12:15-15:00<br>G. Parellada | Aquagym<br>12:00-12:50<br>Islas             | Sala Fitness<br>12:15-15:00<br>G. Parellada | Aquagym<br>12:00-12:50<br>Islas             |                                             |                                             |

**TARDES 18:00-22:00**

| LUNES                                       | MARTES                                      | MIÉRCOLES                                   | JUEVES                                      | VIERNES                                     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Aquagym<br>18:00-18:50<br>Islas             | Aquagym<br>18:00-18:50<br>G. Parellada      | Aquagym<br>18:00-18:50<br>Islas             | Aquagym<br>18:00-18:50<br>G. Parellada      | Aquagym<br>18:00-18:50<br>Islas             |
| Sala Fitness<br>18:15-18:30<br>G. Parellada | Pilates<br>18:00-18:50<br>Islas             | Sala Fitness<br>18:15-18:30<br>G. Parellada | Pilates<br>18:00-18:50<br>Islas             | Sala Fitness<br>18:15-18:30<br>G. Parellada |
| Pilates<br>19:00-19:50<br>Islas             | Aquagym<br>19:00-19:50<br>Islas             | Pilates<br>19:00-19:50<br>Islas             | Aquagym<br>19:00-19:50<br>Islas             | Pilates<br>19:00-19:50<br>Islas             |
| Ent. Funcional<br>19:00-19:50<br>La Luz     | Sala Fitness<br>19:15-19:45<br>G. Parellada | Ent. Funcional<br>19:00-19:50<br>La Luz     | Sala Fitness<br>19:15-19:45<br>G. Parellada | Ent. Funcional<br>19:00-19:50<br>La Luz     |
| Aquagym<br>20:00-20:50<br>Islas             | Ent. Funcional<br>20:00-20:50<br>Islas      | Aquagym<br>20:00-20:50<br>Islas             | Ent. Funcional<br>20:00-20:50<br>Islas      | Aquagym<br>20:00-20:50<br>Islas             |
| Sala Fitness<br>20:15-22:00<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>21:15-21:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>20:15-22:00<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>21:15-21:45<br>G. Parellada | Sala Fitness<br>20:15-22:00<br>G. Parellada |

**INSCRIPCIÓN ONLINE**

Reserva a través de la web de deportes, app ó en el mostrador de la instalación con 24 horas de antelación del inicio de la clase hasta completar aforo.

A partir de 16 años: Acceso libre.

14 y 15 años: Acompañados de un un adulto responsable (>18 años).

**HIDRATACIÓN E HIGIENE**

Recomendado una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad.

Obligatorio el uso de toalla en la sala como medida de higiene personal.

El Área de Deportes se reserva el derecho a modificar la programación

**INFORMACIÓN**

Tfno. 912938070 | [www.trescantosdeporte.es](http://www.trescantosdeporte.es) | [info.deportes@trescantos.es](mailto:info.deportes@trescantos.es)