

Programa Semanal de Actividad para Abonados Tres Cantos Deporte

desde el día 16 hasta el 31 de julio de 2026, excepto festivos



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		SÁBADO	DOMINGO	
10:00	AQUAGYM G. PARELLADA 10:00 - 10:50	SALA FITNESS G. Parellada 10:00 - 10:50	AQUAGYM G. PARELLADA 10:00 - 10:50	SALA FITNESS G. Parellada 10:00 - 10:50	AQUAGYM G. PARELLADA 10:00 - 10:50				
	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 10-10:50	NATACIÓN 3 G. PARELLADA 10:00 - 10:50	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 10-10:50	NATACIÓN 3 G. PARELLADA 10:00 - 10:50	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 10-10:50				
11:00	SALA FITNESS G. Parellada 11:00 - 11:45	AQUAGYM G. PARELLADA 11:00 - 11:50	SALA FITNESS G. Parellada 11:00 - 11:45	AQUAGYM G. PARELLADA 11:00 - 11:50	SALA FITNESS G. Parellada 11:00 - 11:45		SALA FITNESS G. Parellada 10:00 - 11:15	SALA FITNESS G. PARELLADA 10:00 - 11:15	10:00
							AQUAGYM G. PARELLADA 11:30 - 12:20	AQUAGYM G. PARELLADA 11:30 - 12:20	11:30
12:00	PILATES LA LUZ 12:00 - 12:50	SALA FITNESS G. Parellada 12:00 - 12:45	PILATES LA LUZ 12:00 - 12:50	SALA FITNESS G. Parellada 12:00 - 12:45	PILATES LA LUZ 12:00 - 12:50		G. Parellada SALA FITNESS 12:30 - 13:00	G. Parellada SALA FITNESS 12:30 - 13:00	12:30
13:00	SALA FITNESS G. Parellada 13:15 - 14:00	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 13-13:50	SALA FITNESS G. Parellada 13:15 - 14:00	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 13-13:50	SALA FITNESS G. Parellada 13:15 - 14:00				
							SÁBADO	DOMINGO	
						16:00	SALA FITNESS G. Parellada 16:00 - 17:00	SALA FITNESS G. Parellada 16:00 - 17:00	16:00
17:00	PILATES LA LUZ 17:00 - 17:50	SALA FITNESS G. Parellada 17:00 - 17:45	PILATES LA LUZ 17:00 - 17:50	SALA FITNESS G. Parellada 17:00 - 17:45	PILATES LA LUZ 17:00 - 17:50		SALA FITNESS G. Parellada 17:00 - 17:45	SALA FITNESS G. Parellada 17:00 - 17:45	17:00
18:00	SALA FITNESS G. Parellada 18:00 - 18:45	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 18-18:50	SALA FITNESS G. Parellada 18:00 - 18:45	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 18-18:50	SALA FITNESS G. Parellada 18:00 - 18:45		AQUAGYM G. PARELLADA 18:00 - 18:50	AQUAGYM G. PARELLADA 18:00 - 18:50	18:00
19:00	AQUAGYM G. Parellada 19:00 - 19:50	SALA FITNESS G. Parellada 19:00 - 19:45	AQUAGYM G. Parellada 19:00 - 19:50	SALA FITNESS G. Parellada 19:00 - 19:45	AQUAGYM G. Parellada 19:00 - 19:50				
	SALA FITNESS G. Parellada 19:00 - 19:45	AQUAGYM G. Parellada 19:00 - 19:50	SALA FITNESS G. Parellada 19:00 - 19:45	AQUAGYM G. Parellada 19:00 - 19:50	SALA FITNESS G. Parellada 19:00 - 19:45				
20:00	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 20-20:50	SALA FITNESS G. PARELLADA 20:00 - 21:00	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 20-20:50	SALA FITNESS G. PARELLADA 20:00 - 21:00	ENTTO. FUNCIONAL LA LUZ 20-20:50				
	SALA FITNESS G. PARELLADA 20:00 - 21:00	PILATES LA LUZ 20:00 - 20:50	SALA FITNESS G. PARELLADA 20:00 - 21:00	PILATES LA LUZ 20:00 - 20:50	SALA FITNESS G. PARELLADA 20:00 - 21:00				



**HIDRATACIÓN Y USO
OBLIGATORIO DE TOALLA
EN LA SALA COMO MEDIDA
DE HIGIENE PERSONAL
Y SALUD PÚBLICA**

DESDE LOS 16 AÑOS DE EDAD, 14 Y 15 AÑOS EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO RESPONSABLE (> 18 AÑOS), E INSCRIPCIÓN DESDE MEDIA HORA ANTES DEL INICIO DE CADA SESIÓN EN LA INSTALACIÓN CORRESPONDIENTE HASTA COMPLETAR AFORO. SIN LÍMITE DE AFORO EN EL EXTERIOR "AL AIRE LIBRE". NO ESTÁ PERMITIDA LA INSCRIPCIÓN DE TERCERAS PERSONAS NI LA INSCRIPCIÓN EN DOS ACTIVIDADES CONSECUTIVAS HASTA LA HORA DE COMIENZO DE LA SEGUNDA SESIÓN.

LA LUZ

SALA UNO
O EXTERIOR

C. D. GABRIEL PARELLADA

SALA FITNESS
"MUSCULACIÓN" PISCINA