

Programa Semanal de Actividad para Abonados Tres Cantos Deporte
desde el día 16 de junio hasta el 15 de julio de 2026, excepto festivos



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



**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.

CENTRO DEPORTIVO ISLAS

PISCINA	EXTERIOR AL AIRE LIBRE
---------	---------------------------

LA LUZ

SALA UNO O EXTERIOR

C. D. GABRIEL PARELLADA

SALA FITNESS "MUSCULACIÓN"	PISCINA
-------------------------------	---------