

# Actividades

## Musculación, cubofit, cardio y fitness

### Sala de musculación

### Programa musculación

Desde el 8 de enero

Acceso libre hasta el 26 de enero

Primer día reserva: sábado 27 de enero a partir de las 10 h

|               | LUNES        | MARTES       | MIÉRCOLES    | JUEVES       | VIERNES      |
|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 8.15 a 12.25  | acceso libre | acceso libre | acceso libre | acceso libre | acceso libre |
| 12.30 - 13.30 | con reserva  | con reserva  | con reserva  | con reserva  | acceso libre |
| 13.30 a 16.25 | acceso libre | acceso libre | acceso libre | acceso libre | acceso libre |
| 16.30 - 17.25 | con reserva  | con reserva  | con reserva  | acceso libre | acceso libre |
| 17.30 - 18.25 | con reserva  | con reserva  | con reserva  | acceso libre | acceso libre |
| 18.30 - 19.25 | con reserva  | con reserva  | con reserva  | acceso libre | acceso libre |
| 19.30 - 20.25 | con reserva  | con reserva  | con reserva  | acceso libre | acceso libre |
| 20.30 - 21.30 | con reserva  | con reserva  | con reserva  | acceso libre | acceso libre |

■ Actividades con reserva de plaza semanal

■ Actividades de acceso libre

La sala de musculación requiere reserva de plaza en algunas franjas horarias. Máximo 6 reservas de estos grupos.

Resto de grupos de musculación, el cubofit, la sala cardio y la sala fitness son de acceso libre. Recuerda fichar antes de entrar.

Con la reserva de musculación también puedes acceder al cubofit y a las salas cardio y fitness (sala de actividades).

### Horarios con monitor/a:

**Lunes:** de 11 a 13h y de 16:30 a 21:30h\*

**Martes:** de 11:30 a 13h y de 16:30 a 21:30h\*

**Miércoles:** de 11 a 13h y de 15:15 a 21:30h\*

**Jueves:** de 11:30 a 13h y de 16:30 a 19:30h\*

\*Excepto horarios de actividades dirigidas en sala.

### CuboFit

(acceso por la sala de musculación)

|                | DE LUNES A JUEVES |
|----------------|-------------------|
| 11:30 - 13:30* | acceso libre*     |
| 16:30 - 20:30* |                   |

\* No se podrá acceder al cubofit durante las clases de crossfit.

### Salas cardio y fitness (sala de actividades) - 1ª planta

|              | DE LUNES A VIERNES |
|--------------|--------------------|
| 8.15 - 21.30 | acceso libre*      |

\* No se podrá acceder a la sala fitness durante los horarios de actividades dirigidas.