ACTIVIDADES DIRIGIDAS

OCTUBRE 2026 · HDOSO FITNESS · SPA · PISCINA

Consulta toda la información en hdosofitness.com

MÁS INFO
ESCANEA
EL CÓDIGO

LUNES

- **PILATES** 9:30 - 10:30
- **AQUAGYM MAYORES** 10:00 - 10:45
- **AQUAGYM MAYORES** 10:45 - 11:30
- **HITT** 14:15 - 15:00
- **ESTIRAMIENTOS** 15:10 - 15:30
- **AQUAFITNESS** 15:30 - 16:15
- **PILATES** 17:15 - 18:15
- **BODYFIT** 18:30 - 19:15
- **HITT** 19:30 - 20:15
- **SPINNING** 20:00 - 20:45
- **ABDOMINALES** 20:15 - 20:35

MARTES

- **AQUAFITNESS** 9:15 - 10:00
- **BODYFIT** 10:00 - 10:30
- **AQUAGYM MAYORES** 10:30 - 11:15
- **SPINNING** 14:15 - 15:00
- **GAP** 17:30 - 18:15
- **BODYPOWER** 18:30 - 19:15
- **ESPALDA SANA** 19:15 - 20:00
- **PILATES** 20:00 - 21:00
- **AQUAFITNESS** 20:30 - 21:15

MIÉRCOLES

- **YOGA** 9:30 - 10:30
- **AQUAGYM MAYORES** 10:00 - 10:45
- **AQUAGYM MAYORES** 10:45 - 11:30
- **HITT** 14:15 - 15:00
- **ESTIRAMIENTOS** 15:10 - 15:30
- **AQUAFITNESS** 15:30 - 16:15
- **PILATES** 17:15 - 18:15
- **BODYFIT** 18:30 - 19:15
- **HITT** 19:30 - 20:15
- **SPINNING** 20:00 - 20:45
- **ESTIRAMIENTOS** 20:15 - 20:35

JUEVES

- **AQUAFITNESS** 9:15 - 10:00
- **BODYFIT** 10:00 - 10:30
- **AQUAGYM MAYORES** 10:30 - 11:15
- **PILATES** 14:15 - 15:15
- **PUMPUP** 17:30 - 18:15
- **FUNCIONAL FIT** 18:30 - 19:15
- **ESPALDA SANA** 19:15 - 20:00
- **PILATES** 20:00 - 21:00
- **AQUAFITNESS** 20:30 - 21:15

VIERNES

- **BODYPOWER** 9:30 - 10:15
- **CARDIO HIIT** 14:15 - 15:00
- **AQUAFITNESS** 15:30 - 16:15
- **YOGA** 17:00 - 18:00
- **EXPRESS** 18:30 - 19:00
- **SPINNING ++** 19:00 - 20:00

Agua · Cuerpo y mente · Fuerza · Cardio · Ciclo indoor · Movilidad