

AADD SDR ARENAS Temporada 2025/2026

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09.30 h.	Ciclo Indoor	Pump	Ciclo Indoor Ac Se Des	TRX H.I.I.T	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	
	Pilates	Espalda Sana	Pilates Fuerza	Espalda Sana	Stretching		
10.30 h.	Crossgym	Z U M B A	TRX Control Postural Senior	Z U M B A	TRX Marathon	Crossgym	
		Pilates Sénior	TRAINING ZONE	Pilates Sénior			
		Recovery Training		Recovery Training			
14.15 h.	Ciclo Indoor	TRX CIRCUITO	Ciclo Indoor	TRX circuito	Ciclo Indoor		
17.30-18.15		Express 45'		Express 45'			
18.30 h.	Gym PLUS	20/20/20	Total Body Circuit	G.A.P	TRAINING ZONE		
19.30 h.	Ketbell Marathon	TRAINING ZONE	TRX FUNCTIONAL	TOTAL BODY			
	Pilates	Ciclo Indoor	Pilates Fuerza	Ciclo Indoor			
		Inicia. Hipo 30 Core 30	Ciclo Indoor Fuerza	Stretch & move			
20.30 h.	CORE						
	Ciclo Indoor	Z U M B A	Pilates				

Nota: El presente cuadro de actividades puede sufrir cambios por ajustes del servicio. Los mismos serán comunicados con la anterioridad necesaria por los medios destinados a tal fin.