



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

6:40			BODY COMBAT			
7:30	BODY COMBAT		BODY PUMP			
8:00	YOGA*		YOGA*		YOGA*	
8:45	BODY TONIC		GAP	STEP-FUNCIONAL	BODY COMBAT	
		BODY COMBAT				
9:00	TAICHI - CHI KUNG	TAICHI	TAICHI - CHI KUNG	TAICHI	TAICHI	
9:30		PREP. FÍSICA*		PREP. FÍSICA*		
9:45					STRECHING	
	YOGA*	BODY BALANCE	YOGA*	BODY BALANCE	YOGA*	
10:00	BODY COMBAT		BODY COMBAT		ZUMBA FITNESS	
	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS			
	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	ACT. FÍSICA Y SALUD*	
10:30		STEP-FUNCIONAL		BODY PUMP		BODYTONIC
				POWER TRAINING		
11:00			BAILES LATINOS		BAILES LATINOS	
11:15	BODY PUMP		BODY TONIC		GAP	
11:30		PILATES BÁSICO		PILATES BÁSICO		
12:15	ESPALDA SANA	YOGA*	STRECHING	YOGA*	ESPALDA SANA	
15:30		BODY PUMP	BODY TONIC	GAP		
17:15		BODY COMBAT		BODY COMBAT		
	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING		
18:00	BODY PUMP		BODY PUMP			
		ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		
	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING		
18:10	PILATES		PILATES			
18:30		PREP. FÍSICA*		PREP. FÍSICA*		
18:45		P.TRAINING	P.TRAINING	P.TRAINING		
19:00	GAP	BODY PUMP	BODY TONIC	BODY PUMP	BODY COMBAT	
	BAILES LATINOS		BAILES LATINOS			
19:15	YOGA*		YOGA*		YOGA*	
19:30		TAICHI		TAICHI	ZUMBA FITNESS	
	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
20:00	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY BALANCE		
	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS		
20:15					STEP-FUNCIONAL	
21:00	STEP-FUNCIONAL	GAP	STEP-FUNCIONAL	BODY PUMP		

HORARIO DE LA INSTALACIÓN

LUNES A VIERNES DE 6:30 A 23:00 HORAS

SÁBADOS DE 8:30 A 18:00 HORAS

DOMINGOS Y FESTIVOS DE 8:30 A 15:00 HORAS

S3FIT LAS REHOYAS

Carretera Antigua del Norte, s/n

Parque de Las Rehojas

Teléfono: 928.36.22.38

info.lasrehoyas@s3fit.es

* LAS ACTIVIDADES MARCADAS CON ASTERÍSCO TIENEN UN COSTE ADICIONAL DE 8€/MES

PROGRAMA DE ACTIVIDADES HITT BOX

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:45	HITT BOX		HITT BOX		
9:00		HITT BOX		HITT BOX	
9:30					HITT BOX
10:15					HITT BOX
10:30		HITT BOX		HITT BOX	
11:00					HITT BOX
11:15	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	
12:00	HITT BOX				
15:00	HITT BOX		HITT BOX		
15:30		HITT BOX		HITT BOX	
18:45	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	
19:30	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	
20:15	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	HITT BOX	

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CICLISMO INDOOR, INDOOR WALKING Y COMBO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6:40	CICLISMO INDOOR	INDOOR WALKING 30'		INDOOR WALKING 30'	CICLISMO INDOOR	
7:30		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR	COMBO	
8:00	CICLISMO INDOOR					
8:15			CICLISMO INDOOR			
8:45		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
9:30						CICLISMO INDOOR
10:30		CICLISMO INDOOR				
11:00	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
11:30						COMBO
15:30	CICLISMO INDOOR				CICLISMO INDOOR	
16:30	CICLISMO INDOOR	INDOOR WALKING 30'	CICLISMO INDOOR	INDOOR WALKING 30'		
17:15	INDOOR WALKING 30'		INDOOR WALKING 30'			
17:45		CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR		
18:00					CICLISMO INDOOR	
18:30	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR			
19:00		INDOOR WALKING 30'		INDOOR WALKING 30'		
19:30	INDOOR WALKING 30'	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR		
20:00	CICLISMO INDOOR					
20:15		INDOOR WALKING 30'		INDOOR WALKING 30'		

PROGRAMA HORARIO ULTIMATE O.C.R.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	PRECIO MENSUAL
10:30	ULTIMATE O.C.R.		ULTIMATE O.C.R.		
11:30		ULTIMATE O.C.R.		ULTIMATE O.C.R.	1 día/semana= 3,00€
17:00	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	2 días/semana= 5,00€
18:00	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	3 días/semana= 8,00€
19:00	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	4 días/semana= 10,00€
20:00	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	

ESCUELA DE PADEL ADULTO

DÍAS	HORARIO	EDADES	PRECIO MENSUAL
LUNES Y MIÉRCOLES	19:00 - 20:00	A partir de 14 años	Abono + 37,66€
MARTES Y JUEVES	09:30 - 10:30	A partir de 14 años	Abono + 37,66€