



HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Válido desde el 03 de septiembre de 2018

Novedades en www.sgocenter.com y en redes sociales

	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 - 08:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	
07:30 - 08:15	ESTUDIO 1						
07:30 - 08:15	ESTUDIO 2	SWIM CLUB	SWIM CLUB		SWIM CLUB	SWIM CLUB	
07:30 - 08:15	PISCINA	(07:00 a 08:30)	(07:00 a 08:30)		(07:00 a 08:30)	(07:00 a 08:30)	
08:30 - 09:15	SALA CICLO						
08:30 - 09:15	ESTUDIO 1		ZUMBA		GAP / TBC		
08:30 - 09:15	ESTUDIO 2						
08:30 - 09:15	PISCINA						
09:30 - 10:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	
09:30 - 10:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY JUMP	STRONG	BODY COMBAT	BODY PUMP	PILATES
09:30 - 10:15	ESTUDIO 2	PILATES		PILATES		PILATES	(09:00 a 10:15)
09:30 - 10:15	PISCINA						
10:30 - 11:15	SALA CICLO			GROUP CYCLE			
10:30 - 11:15	ESTUDIO 1	STRONG	YOGA	BODY PUMP	YOGA	BODY JUMP	PILATES
10:30 - 11:15	ESTUDIO 2		(10:30 a 11:45)		(10:30 a 11:45)		(10:15 a 11:30)
10:30 - 11:15	PISCINA	AQUADYNAMIC	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC	AQUADYNAMIC	
11:30 - 12:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE				GROUP CYCLE	GROUP CYCLE
11:30 - 12:15	ESTUDIO 1		STRONG	BODY JUMP	BODY PUMP		
11:30 - 12:15	ESTUDIO 2						
11:30 - 12:15	PISCINA						
12:30 - 13:15	SALA CICLO						
12:30 - 13:15	ESTUDIO 1						Variable/Ver web
12:30 - 13:15	ESTUDIO 2						
12:30 - 13:15	PISCINA						
13:30 - 14:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
13:30 - 14:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP		STRONG		BODY PUMP	
13:30 - 14:15	ESTUDIO 2		PILATES		PILATES		
13:30 - 14:15	PISCINA						
14:30 - 15:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE				GROUP CYCLE	
14:30 - 15:15	ESTUDIO 1		BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		
14:30 - 15:15	ESTUDIO 2	STRONG				STRONG	
14:30 - 15:15	PISCINA		AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC		
15:30 - 16:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
15:30 - 16:15	ESTUDIO 1			ZUMBA			
15:30 - 16:15	ESTUDIO 2	PILATES	STRONG		STRONG	PILATES	
15:30 - 16:15	PISCINA						
16:30 - 17:15	SALA CICLO						
16:30 - 17:15	ESTUDIO 1						
16:30 - 17:15	ESTUDIO 2						
16:30 - 17:15	PISCINA	AQUADYNAMIC				AQUADYNAMIC	
17:30 - 18:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE			
17:30 - 18:15	ESTUDIO 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
17:30 - 18:15	ESTUDIO 2	PILATES		STRONG		PILATES	
17:30 - 18:15	PISCINA						
18:30 - 19:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE
18:30 - 19:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY JUMP		
18:30 - 19:15	ESTUDIO 2	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	TAICHI	
18:30 - 19:15	UPPER BOX		SPARTAN HIIT		POWER HIIT		
18:30 - 19:15	PISCINA	AQUADYNAMIC	AQUAZUMBA	AQUADYNAMIC	AQUAZUMBA		
19:30 - 20:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		
19:30 - 20:15	ESTUDIO 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY JUMP	AERODANCE	STRONG	
19:30 - 20:15	ESTUDIO 2	PILATES	ESPALDA SANA	PILATES	STRONG		
19:30 - 20:15	UPPER BOX	POWER HIIT		SPARTAN HIIT			
19:30 - 20:15	PISCINA	SWIM CLUB	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC	SWIM CLUB	
20:30 - 21:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		
20:30 - 21:15	ESTUDIO 1	ZUMBA	STEP	ZUMBA	BODY PUMP		
20:30 - 21:15	ESTUDIO 2	STRONG	PILATES	STRONG	PILATES		
20:30 - 21:15	UPPER BOX	RUNNING CLUB	RUNNING CLUB	RUNNING CLUB	RUNNING CLUB		
20:30 - 21:15	PISCINA	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC	
21:30 - 22:15	SALA CICLO						
21:30 - 22:15	ESTUDIO 1	BAILE LATINO		BAILE LATINO	BAILE LATINO		
21:30 - 22:15	ESTUDIO 2	Iniciación		Coreográfico	Intermedio		
21:30 - 22:15	PISCINA						

Horario de apertura sGo! Health & Spa Club
LUNES A VIERNES, DE 07:00 a 23:00 HORAS
SÁBADOS, DE 09:00 a 21:00 HORAS
DOMINGOS, DE 09:00 a 13:00 HORAS

Horario de apertura de la zona de aguas
LUNES A VIERNES, DE 07:00 a 22:00 HORAS (Excepto miércoles, que es de 13:30 a 22:00)
SÁBADOS, DE 09:00 a 20:45 HORAS
DOMINGOS, DE 09:00 a 12:45 HORAS
Durante los cursos de bebés (martes y jueves, 09:15 a 10:15; lunes a viernes, 17:00 a 18:30 y sábados 09:00 a 10:30) el jacuzzi permanecerá bloqueado pudiendo usarse el resto de la zona de aguas con normalidad.

HORARIO DE DINAMIZACIONES EN SALA FITNESS		
LUNES	14:30	CORE
LUNES	20:30	CORE
LUNES	21:30	ESTIRAMIENTOS
MARTES	14:30	CORE
MARTES	20:30	CORE
MARTES	21:30	ESTIRAMIENTOS
MIÉRCOLES	14:30	CORE
MIÉRCOLES	20:30	CORE
MIÉRCOLES	21:30	ESTIRAMIENTOS
JUEVES	14:30	CORE
JUEVES	20:30	CORE
JUEVES	21:30	ESTIRAMIENTOS
VIERNES	14:30	CORE
VIERNES	20:30	ESTIRAMIENTOS
SÁBADO	12:30	ESTIRAMIENTOS
SÁBADO	19:30	ESTIRAMIENTOS
DOMINGOS	11:30	CORE

HORARIO ESTÉTICA & BEAUTY	
LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES	09:00 a 17:00
MARTES, JUEVES	17:00 a 21:00
SÁBADOS	Consultar
Todos los servicios y tratamientos requieren de cita previa, pudiendo reservarlos también por teléfono	

HORARIO ENTRENAMIENTO PERSONAL	
LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES	08:00 a 14:30
MARTES, JUEVES	14:30 a 21:30
SÁBADOS	Consultar
Todos los servicios de entrenamiento requieren de cita previa, pudiendo reservarlos también por teléfono	

HORARIO FISIOTERAPIA		
LUNES	09:30 a 14:30	16:30 a 20:30
MARTES	09:30 a 14:30	---
MIÉRCOLES	09:30 a 14:30	16:30 a 20:30
JUEVES	09:30 a 14:30	---
VIERNES	---	---
Todos los servicios y tratamientos requieren de cita previa, pudiendo reservarlos también por teléfono		

MEJORAS PRINCIPALES CON LA PRÁCTICA REGULAR DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS
MEJORA CARDIOVASCULAR Y TONIFICACIÓN MUSCULAR
MEJORA CARDIOVASCULAR Y CONTROL DE PESO
MEJORA DEL BALANCE CUERPO-MENTE Y TONIFICACIÓN
DEPORTES DE COMBATE
ACTIVIDADES EN EL AGUA
ACTIVIDADES PARA NIÑOS