

Válido desde el 30 de septiembre de 2024

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO		PILATES 45/ ESTUDIO 1	CICLO 45/ S. CICLO		
		BODY BALANCE 45/ EST. 1					
7:35	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA		AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA		
	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2		GAP 45/ ESTUDIO 2				
8:30	POOLBIKING 25/ PISCINA	DINAMIZACIÓN 25/ ESTUDIO 2	POOLBIKING 25/ PISCINA		POOLBIKING 25/ PISCINA		
			SUELO PÉLVICO 45/ EST. 1				
8:35	PILATES 45/ ESTUDIO 2			ESTIRAMIENTOS 25/ S. FITNESS	ESPALDA SANA 45/ EST. 2		
9:30	CICLO 45/ S. CICLO		CICLO 45/ S. CICLO		CICLO 45/ S. CICLO		
	ESPALDA SANA 45/ EST. 1	ZUMBA 45/ ESTUDIO 1	SUELO PÉLVICO 45/ EST. 1	YOGA 45/ ESTUDIO 1	FITBOXING 45/ FITBOXING		
9:35		BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2		GAP 45/ ESTUDIO 2			
	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA		
10:05	CROSSTRaining 45/ CROSS.AREA					AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	CICLO 45/ CICLO
10:30	DINAMIZACIÓN 25/ ESTUDIO 2	FITBOXING 45/ FITBOXING					
	YOGA 45/ ESTUDIO 1	RITMOS LATINOS 45/ EST. 1		RITMOS LATINOS 45/ EST. 1			
10:35		SUELO PÉLVICO 45/ EST. 2	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2				
	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA		
11:00				DINAMIZACIÓN 25/ ESTUDIO 2		CICLO 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO
11:30		SEVILLANAS INICIACIÓN 45/ ESTUDIO 1	TAI-CHI 45/ ESTUDIO 1	TAI-CHI 45/ ESTUDIO 1			
				FITBOXING 45/ FITBOXING			
11:35	PILATES 45/ ESTUDIO 2	ESPALDA SANA 45/ EST. 2		ZUMBA 45/ ESTUDIO 2			
12:05						BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	PILATES 45/ EST. 2
12:15		SEVILLANAS AVANZADO 45/ ESTUDIO 1					
12:30			CHI-KUNG 45/ ESTUDIO 1	CHI-KUNG 45/ ESTUDIO 1			
13:00						DINAMIZACIÓN 25/ ESTUDIO 2	
14:30	CICLO 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO		
		PILATES 45/ ESTUDIO 1	FITBOXING 45/ FITBOXING				
14:35	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2		GAP 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2		
15:30	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO		CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO			
15:35	BODY BALANCE 45/ EST. 1	GAP 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	POOLBIKING 25/ PISCINA	PILATES 45/ ESTUDIO 1		
	CROSSTRaining 45/ CROSS.AREA						
17:00	ESPALDA SANA 45/ EST. 1	YOGA 45/ ESTUDIO 1					
	CROSSTRaining 25/ CROSS.AREA	CROSSTRaining 25/ CROSS.AREA	CROSSTRaining 25/ CROSS.AREA	CROSSTRaining 25/ CROSS.AREA			
17:05	GAP 45/ ESTUDIO 2	ESTIRAMIENTOS 25/ S. FITNESS	SUELO PÉLVICO 45/ EST. 2		GAP 45/ ESTUDIO 2		
18:00	CICLO 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO			
	PILATES 45/ ESTUDIO 1	PILATES 45/ ESTUDIO 1	CROSSTRaining 45/ CROSS.AREA	FITBOXING 45/ FITBOXING			
18:05	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	GAP 45/ ESTUDIO 2	YOGA 45/ ESTUDIO 1	ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	PILATES 45/ ESTUDIO 2		
19:00	CICLO 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO		CICLO 45/ S. CICLO	CICLO 45/ S. CICLO		
	ZUMBA 45/ ESTUDIO 1	ZUMBA 45/ ESTUDIO 1	YOGA 45/ ESTUDIO 1				
		FITBOXING 45/ FITBOXING					
19:05	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA		AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	AQUAWELLNESS 45/ PISCINA	POOLBIKING 25/ PISCINA		
	BODY COMBAT 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	GAP 45/ ESTUDIO 2	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2			
20:00	FITBOXING 45/ FITBOXING	POOLBIKING 25/ PISCINA	POOLBIKING 25/ PISCINA			FITBOXING 45/ FITBOXING	
	PILATES 45/ ESTUDIO 1	ESPALDA SANA 45/ EST. 1	BODY BALANCE 45/ EST. 1				
	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO		FITBOXING 45/ FITBOXING			DINAMIZACIÓN 25/ ESTUDIO 2	
20:05	CROSSTRaining 45/ CROSS.AREA	CROSSTRaining 45/ CROSS.AREA		CROSSTRaining 45/ CROSS.AREA			
	BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2		ZUMBA 45/ ESTUDIO 2	PILATES 45/ ESTUDIO 2			
21:00	CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO			CICLO VIRTUAL 45/ S. CICLO			
21:05			BODY PUMP 45/ ESTUDIO 2	FITBOXING 45/ FITBOXING			

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

EQUILIBRIO  
COREO  
CARDIO  
AGUA  
TONIFICACIÓN

Será imprescindible reservar con antelación la asistencia a todas las clases dirigidas que ofrece el centro.



**COSMOPOLITAN**  
WELLNESS CLUB

96 543 70 73  
cosmopolitanclub.es