


Hora de Inicio	 <b>FUENLABRADA</b>							<b>DEL 1 MARZO 2023 AL 31 MARZO 2023</b>		Hora de Inicio
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO			
<b>MAÑANA (de 9h a 12h)</b>										
9:15	CICLO (45 ') (SC)	PILATES (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)	PAIDE SALUD (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)					9:15
9:15		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)						9:15
9:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					9:30
10:15	BODY PUMP (45 ') (S3)	BODY COMBAT (45 ') (S3)	BODY PUMP (45 ') (S3)	PILATES (45 ') (S3)	BODY COMBAT (45 ') (S3)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			10:15
10:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)					10:15
10:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	BODY PUMP (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)			10:30
10:30						CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)				10:30
11:15	ZUMBA (45 ') (S3)	YOGA 3 (45 ') (S3)	ZUMBA (45 ') (S3)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	BODY BALANCE (45 ') (S3)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	ABDOMINALES (15 ') (S3)			11:15
11:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)				WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			11:15
11:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO (45 ') (SC)	BODY BALANCE (45 ') (S3)			11:30
11:30							CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			11:30
<b>MEDIODÍA (de 12h a 17h)</b>										
12:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	ABDOMINALES (15 ') (S3)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			12:15
12:15						WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)				12:15
12:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			12:30
13:15	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			13:15
13:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)			13:30
14:15						WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)			14:15
14:30	CICLO (45 ') (SC)	BODY PUMP (45 ') (S3)	CICLO (45 ') (SC)	PAIDE FUNCIONAL (45 ') (S3)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)					14:30
14:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					14:30
14:30		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)						14:30
15:15	ABDOMINALES (15 ') (S3)		ABDOMINALES (15 ') (S3)							15:15
15:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					15:30
16:00	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)					16:00
16:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					16:30
<b>TARDE (de 17h al cierre)</b>										
17:00	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)					17:00
17:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					17:30
18:00				CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	YOGA 1 (45 ') (S1)					18:00
18:00					BODY PUMP (45 ') (S3)					18:00
18:15	PILATES (45 ') (S1)	BODY BALANCE (45 ') (S1)	HIPOPRESIVOS (45 ') (S3)	PILATES (45 ') (S1)						18:15
18:15	ZUMBA (45 ') (S3)	BODY PUMP (45 ') (S3)		BODY PUMP (45 ') (S3)						18:15
18:30	CICLO (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					18:30
18:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)							18:30
18:45					CICLO (45 ') (SC)					18:45
19:00		CICLO (45 ') (SC)		CICLO (45 ') (SC)						19:00
19:15	ABDOMINALES (15 ') (S1)	PAIDE TOTAL (45 ') (S1)	BODY PUMP (45 ') (S3)	ZUMBA (45 ') (S3)						19:15
19:15	BODY COMBAT (45 ') (S3)	ZUMBA (45 ') (S3)								19:15
19:30	CICLO (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	ABDOMINALES (15 ') (S3)					19:30
19:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					19:30
19:45				ABDOMINALES (15 ') (S1)						19:45
20:00		PILATES (45 ') (S1)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)					20:00
20:00		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)								20:00
20:15	BODY PUMP (45 ') (S3)	PAIDE FUNCIONAL (45 ') (S3)	BODY BALANCE (45 ') (S3)	BODY COMBAT (45 ') (S3)						20:15
20:30	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					20:30
20:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)							20:30
21:00		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)		CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)					21:00
21:30	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	CICLO VIRTUAL (45 ') (SC)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)					21:30
21:30	WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)		WALKING VIRTUAL (30 ') (ZIW)							21:30

**LEYENDA SALAS**

S1: SALA 1  
S3: SALA 3  
SC: SALA CICLO  
ZIW: ZONA IND. WALKING

**TIPO ACTIVIDAD**

ACUÁTICAS  
BAILE  
CARDIO  
CARDIO-TONO  
CUERPO-MENTE  
TONO  
VIRTUALES

También puede consultar los horarios en [Paidesportcenter.com](http://Paidesportcenter.com)
(!!): Actividad fuera de cuota