

Horario de actividades dirigidas

VIGENTE A PARTIR DEL 13 DE ENERO DE 2025

HORA	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30-08:15	SALA 4		BODY PUMP		BODY PUMP			
7:30-08:15	SALA 1	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		
9:00 - 9:45	SALA FITNESS							
9:30-10:15	EXTERIOR	CROSS INACUA 45'		CROSS INACUA 45'		CROSS INACUA 45'		
9:30 - 10:15	SALA 3							
9:30-10:25	SALA 1		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
9:30-10:25	SALA 4	YOGA	BODY PUMP	YOGA	BODY PUMP	YOGA		
10:00-10:45	SALA 4						BODY PUMP	ACOND. FÍSICO
10:00-10:45	SALA 1	CICLO INDOOR 45'		CICLO INDOOR 45'		CICLO INDOOR 45'		
10:30-11:15	SALA 2		ZUMBA		ZUMBA			
10:30-11:25	SALA 2	BODY COMBAT		BODY COMBAT		BODY COMBAT		
10:30-11:25	SALA 4							
10:30-11:15	SALA 4	INACUA BIENESTAR	BODY BALANCE	INACUA BIENESTAR	BODY BALANCE	INACUA BIENESTAR		
11:00-11:45	SALA 1						CICLO INDOOR 45'	CICLO INDOOR VIRTUAL
11:00-11:45	PISCINA							
11:30-12:15	SALA 2	PILATES	ESPALDA SANA 45'	PILATES	ESPALDA SANA 45'	ESPALDA SANA 45'		
11:30-12:15	SALA 4	GLUTEBOOM				GLUTEBOOM		
11:30-12:25	SALA 4			BODY PUMP				
12:00-12:45	PISCINA	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
13:30-14:15	SALA 1	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
14:30-15:25	SALA 4		BODY PUMP		BODY PUMP			
14:30-15:15	EXTERIOR	CROSS INACUA 45'		CROSS INACUA 45'				
14:30-15:15	SALA 1	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR 45'	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR 45'	CICLO VIRTUAL		
17:00-17:45	SALA 1	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
17:30-18:15	SALA 2	GAP	GLUTEBOOM		GLUTEBOOM	GAP		
17:30-18:15	SALA 4	ESPALDA SANA 45'		ESPALDA SANA 45'		ESPALDA SANA 45'		
18:00-18:45	PISCINA	AGUAGYM	AQUAGYM	AGUAGYM	AQUAGYM	AGUAGYM		
18:15-19:00	SALA 1							
18:30-19:15	SALA 1	CICLO INDOOR 45'	CICLO INDOOR 45'	CICLO INDOOR 45'	CICLO INDOOR 45'	CICLO INDOOR 45'	CICLO VIRTUAL	
18:30-19:15	SALA 2	BOOST	ZUMBA	BOOST	ZUMBA	ZUMBA		
18:30-19:15	SALA 4	PILATES	BODY PUMP	PILATES	BODY PUMP			
18:30-19:25	SALA 4							
19:30-20:15	SALA 1	CICLO INDOOR 45'		CICLO INDOOR 45'		CICLO INDOOR 45'		
19:30-20:15	SALA 2	ZUMBA		ZUMBA				
19:30-20:25	SALA 2		BODY COMBAT		BODY COMBAT	RITMOS LATINOS		
19:30-20:25	SALA 3					YOGA		
19:30-20:15	SALA 4	GLUTEBOOM		GLUTEBOOM				
19:30-20:25	SALA 4		YOGA		YOGA	BODY PUMP		
20:30-21:15	SALA 1	CICLO INDOOR 45'		CICLO INDOOR 45'		CICLO VIRTUAL		
20:30-20:55	SALA 2	ESTIRAMIENTOS	CORE	ESTIRAMIENTOS	CORE			
20:30-21:25	SALA 3		BODY BALANCE		BODY BALANCE			
20:30-21:15	SALA 4		GAP		GAP			
20:30-21:25	SALA 4	BODY PUMP		BODY PUMP				
21:30-22:15	SALA 1		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
21:30-22:25	SALA 2		RITMOS LATINOS		RITMOS LATINOS			

HORARIO DE ESTANCIAS DEL CENTRO

● SALA 1 ● SALA 2 ● SALA 3 ● SALA 4 ● PISCINA ● EXTERIOR ● SALA FITNESS

	L-V	S	D/F
Centro	7:00-23:00	9:00-20:00	9:00-15:00
Sala Fitness	7:00-22:45	9:00-19:45	9:00-14:45
Piscina	7:00-22:00	9:00-19:30	9:00-14:30

- En caso por condiciones meteorológicas no se permitan realizar las actividades de exterior se realizarán en el interior siempre que se tenga disponibilidad de espacios.
 - Obligatorio la reserva de las actividades por la App y la validación de las mismas en los lectores de las Salas.
 - Una vez comenzada la actividad dirigida, las reservas no asistidas quedaran nula.
 - Los festivos no se realizan reservas.



Inacuacentrosdeportivos
 Inacuacentrodeportivo
 952 000 507
 www.inacua.com