

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL BONO FITNESS - SEPT 2024 A JUN 2025



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO					
08.15	TABATA	07.30	TRX	07.30	TOTAL HIIT	07.30	TRX	07.30	FUNCIONAL	09.30	TRX	09.30	FULL BODY				
08.30	PILATES	08.15	CICLO INDOOR	08.15	FULL BODY STRONG	08.15	CICLO INDOOR	08.30	PILATES		FULL BODY MÁQUINAS	10.00	YOGA DINÁMICO				
	TRX	08.30	FULL BODY - HIIT	08.30	PILATES	08.30	FULL BODY - HIIT	08.30	TRX	10.00	PILATES BARRE	10.15	MAREO WELLNESS PILATES				
09.30	FULL BODY MÁQUINAS		GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES		TRX		GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES		YOGA DINÁMICO		CICLO INDOOR	10.30	BODY TONO				
	ZUMBA		PILATES SPRINGBOARD		GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA		PILATES SPRINGBOARD		TRX		ANIMAL MOVE	11.00	MAREO FULL FITNESS BODY MIND				
	YOGA HATHA		FUERZA Y MOVIMIENTO		FULL BODY MÁQUINAS		CALISTENIA		CICLO INDOOR		CROSSTRaining MAREO	11.15	YOGA DINÁMICO				
	TRX				FULL BODY MÁQUINAS		CICLO INDOOR		TRX		PILATES	11.30	ZUMBA				
	CICLO INDOOR				CICLO INDOOR		TRX		FULL BODY		FULL BODY	12.00	MAREO FULL FITNESS TABATA				
TRX	CICLO INDOOR	TRX		TOTAL HIIT	FULL BODY	12.30	PILATES BARRE										
10.30	CICLO INDOOR	09.30	TRX	09.30	YOGA HATHA	09.30	FULL BODY	10.30	FULL BODY	11.00	MAREO FULL FITNESS FULL BODY						
	FULL BODY	FULL BODY	TRX	PILATES	YOGA DINÁMICO	TRX	YOGA DINÁMICO										
	PILATES TONO	PILATES	CICLO INDOOR	HIPOPRESIVOS	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	MTTO.FISICO	TRX										
11.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	10.00	PILATES STRETCH	10.30	CICLO INDOOR	10.00	PILATES STRETCH	11.30	MTTO.FISICO	11.15	TRX						
	MTTO.FISICO	10.30	TONO & GAP	AEROSTEP	TONO & CORE	CICLO INDOOR	PILATES	ZUMBA									
	PILATES		CICLO INDOOR	TRX	ZUMBA GOLD	PILATES	PILATES										
	ZUMBA GOLD		TRX	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	TAI CHI	12.30	FUNCIONAL	CALISTENIA									
12.00	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	10.30	CALISTENIA	11.30	MTTO.FISICO	10.45	PILATES STRETCH	14.30	TRX	12.00	MAREO FULL FITNESS BODY MIND						
12.30	FUNCIONAL		10.45	PILATES STRETCH	PILATES	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	15.30	FULL BODY	12.30	JUMP							
14.30	TRX		11.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	ZUMBA GOLD	TRX	TRX	TRX + CORE									
15.30	CARDIO		ZUMBA	14.30	TRX	12.30	FUNCIONAL		PILATES BARRE								
16.30	TRX	12.30	FUNCIONAL		BODY TONO	13.30	CICLO INDOOR	17.00	GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA								
17.30	ZUMBA	13.30	CICLO INDOOR		PILATES EN SUSPENSION	14.30	TRX	17.30	TRX								
	TRX	14.30	TRX	15.30	TRAINING STEP TONO	15.30	PILATES		PILATES SPRINGBOARD	18.30	FULL BODY COMBAT						
	CICLO INDOOR	15.30	PILATES		ZUMBA	16.30	TRX		DANCE-POP								
	PILATES		TRX		CARDIO		MTTO.FISICO										
	ZUMBA		PILATES SPRINGBOARD		TRX		TRX + CORE		18.00	MAREO FULL FITNESS FULL BODY							
18.30	YOGA HATHA	16.30	BURLESQUE		TRX		PILATES		CIRCL MOBILITY	18.30	CICLO INDOOR						
	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS		PILATES		CICLO INDOOR		TRX		TRX		FULL BODY						
	CICLO INDOOR		MTTO.FISICO		JUMP		YOGA HATHA		CICLO INDOOR	18.45	YOGA DINÁMICO						
19.00	MAREO FULL FITNESS COMBAT		TRX	17.30	ZUMBA		CICLO INDOOR	18.30	FULL BODY								
19.30	GAP 30'	17.30	FULL BODY		YOGA HATHA	17.30	FULL BODY	19.00	MAREO WELLNESS PILATES								
	CICLO INDOOR		HIPOPRESIVOS	CALISTENIA	PILATES BARRE	19.30	CICLO INDOOR										
	TRX		PILATES BARRE	CICLO INDOOR	YOGA DINÁMICO		TRX										
	FUNCIONAL		YOGA DINÁMICO	FULL BODY	GAP 30'		ZUMBA										
20.00	MAREO FULL FITNESS BODY TONO	18.00	GAP 30'	19.00	MAREO FULL FITNESS BODY TONO		GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	20.00	TRX								
	ZUMBA		GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS		GAP 30'	18.30	TRX										
20.15	GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA	18.30	TRX		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		AEROSTEP								
20.30	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	19.30	TRX		FUNCIONAL		FUNCIONAL								
21.00	TRX		WOD		PILATES BARRE	19.00	PILATES BARRE		MAREO FULL FITNESS GAP								
	FULL BODY	19.00	MAREO FULL FITNESS FULL BODY		ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA								
			ZUMBA	20.00	MAREO FULL FITNESS TABATA		GAP 30'		CICLO INDOOR								
			GAP 30'		GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA	19.30	CALISTENIA		CROSSTRaining MAREO								
			CICLO INDOOR	20.30	CICLO INDOOR		CROSSTRaining MAREO										
			CROSSTRaining MAREO		TRX		BODY TONO		GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES								
			BODY TONO	21.00	FULL BODY		YOGA HATHA		MAREO FULL FITNESS WOD								
			GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES				TRX		TRX								
			YOGA HATHA				PILATES		PILATES								
			MAREO FULL FITNESS TRX				BODY TONO		BODY TONO								
			TRX				PILATES		PILATES								

ACTIVIDADES GRUPO BEGOÑA WELLNESS

ACTIVIDADES MAREO FULL FITNESS

ACTIVIDADES MAREO WELLNESS

ACTIVIDADES PREFERENCIA BONO JOVEN

ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

ACTIVIDADES AERÓBICAS

ACTIVIDADES ALTA INTENSIDAD

ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN

ACTIVIDADES COMBINADAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ACTIVIDADES DE BAILE, DANZA Y MOVIMIENTO

ACTIVIDADES SAFYS

	ACTIVIDADES GRUPO BEGOÑA WELLNESS
	ACTIVIDADES MAREO FULL FITNESS
	ACTIVIDADES MAREO WELLNESS
	ACTIVIDADES PREFERENCIA BONO JOVEN
	ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE
	ACTIVIDADES AERÓBICAS
	ACTIVIDADES ALTA INTENSIDAD
	ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN
	ACTIVIDADES COMBINADAS
	ACTIVIDADES ACUÁTICAS
	ACTIVIDADES DE BAILE, DANZA Y MOVIMIENTO
	ACTIVIDADES SAFYS

- Este es el horario previsto de septiembre 2024 a junio 2025. El horario podrá sufrir pequeñas variaciones y ampliaciones en función del nº de inscritos al BONO FITNESS, así como de la demanda de las distintas actividades programadas.
- Se valorará apertura de nuevos horarios según la demanda.
- Todas las semanas habrá sesiones de SPA para reserva con el bono fitness, que se irán alternando según la semana.
- El club se reserva el derecho de poder anular/cambiar alguna clase por motivos de organización interna, recuperando siempre el/la abonado/a el crédito de dicha actividad y previo aviso a través del sistema de reservas.