

## CURSOS XANEIRO - MARZO 2026

| HORA  | LUNS                                  |                                    |                                    | MARTES                             |                                   |                                       | MÉRCORES                       |                                    |                                    | XOVES                              |                                   |                                       | VENRES                                  |                            |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
| 9:45  | ADULTOS INICIO<br>9:45 - 10:30        |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       | ADULTOS INICIO<br>9:45 - 10:30 |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 10:00 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 10:15 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 10:30 | ADULTOS DOMINIO<br>10:30-11.15        |                                    |                                    | ADULTOS INICIO<br>10:30-11.15      |                                   |                                       | ADULTOS DOMINIO<br>10:30-11.15 |                                    |                                    | ADULTOS INICIO<br>10:30-11.15      |                                   |                                       |                                         |                            |
| 10:45 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 11:00 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 11:15 | AQUAGYM<br>11.15-12:00                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       | AQUAGYM<br>11:15-12:00         |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 11:30 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 11:45 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 17:00 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 17:15 | 3- 5 INICIO<br>17:15-18:00            | INFANTIL<br>DOMINIO<br>17:30-18:15 | INFANTIL<br>INICIO<br>17:15-18:00  | 3- 5 INICIO<br>17:15-18:00         | 3- 5 INICIO<br>17:30-18:15        | 3-5 DOMINIO<br>17:15-18:00            | 3- 5 INICIO<br>17:15-18:00     | INFANTIL<br>DOMINIO<br>17:30-18:15 | INFANTIL<br>INICIO<br>17:15-18:00  | 3- 5 INICIO<br>17:15-18:00         | 3- 5 INICIO<br>17:30-18:15        | 3-5 DOMINIO<br>17:15-18:00            | 3- 5 INICIO<br>17:15-18:00<br>SO VENRES |                            |
| 17:30 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 17:45 | 3- 5 INICIO<br>18:00-18:45            | 3-5 INICIO<br>18:15-19:00          | 3- 5 DOMINIO<br>18:00-18:45        | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:00-18:45 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:15-19:00 | 3- 5 DOMINIO<br>18:00-18:45           | 3- 5 INICIO<br>18:00-18:45     | 3-5 INICIO<br>18:15-19:00          | 3- 5 DOMINIO<br>18:00-18:45        | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:00-18:45 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:15-19:00 | 3- 5 DOMINIO<br>18:00-18:45           |                                         |                            |
| 18:00 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 18:15 |                                       | 3-5 INICIO<br>19:00-19:45          | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 | BEBES<br>19:00-19:30           | 3-5 INCIO<br>19:00-19:45           | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 |                                         |                            |
| 18:30 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 18:45 | 3- 5 INICIO<br>SO LUNS<br>19:00-19:45 | 3-5 INICIO<br>19:00-19:45          | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 | BEBES<br>19:00-19:30           | 3-5 INCIO<br>19:00-19:45           | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 |                                         |                            |
| 18:45 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 19:00 | 3- 5 INICIO<br>SO LUNS<br>19:00-19:45 | 3-5 INICIO<br>19:00-19:45          | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 | BEBES<br>19:00-19:30           | 3-5 INCIO<br>19:00-19:45           | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 |                                         |                            |
| 19:15 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 19:30 | 3- 5 INICIO<br>SO LUNS<br>19:00-19:45 | 3-5 INICIO<br>19:00-19:45          | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 | BEBES<br>19:00-19:30           | 3-5 INCIO<br>19:00-19:45           | INFANTIL<br>DOMINIO<br>18:45-19:30 | INFANTIL<br>INICIO<br>18:45-19:30  | 3- 5 INICIO<br>19: 00 19:45       | INFANTIL<br>PERFECCIÓN<br>18:45-19:30 |                                         |                            |
| 19:30 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 19:45 | TERAPEUTICA<br>19:45-20:30            |                                    |                                    | AQUAGYM<br>19:45-20:30             |                                   |                                       |                                | TERAPEUTICA<br>19:45-20:30         |                                    |                                    | AQUAGYM<br>19:45-20:30            |                                       |                                         | TERAPEUTICA<br>19:45-20:30 |
| 20:00 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 20:15 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 20:30 | ADULTOS INICIO<br>20:30-21:15         |                                    |                                    | ADULTOS DOMINIO<br>20:30-21:15     |                                   |                                       | ADULTOS INICIO<br>20:30-21:15  |                                    |                                    | ADULTOS DOMINIO<br>20:30-21:15     |                                   |                                       |                                         |                            |
| 20:45 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 21:00 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 21:15 | ADULTOS INICIO<br>21:15-22:00         |                                    |                                    | ADULTOS PERFECCIÓN<br>21:15-22.00  |                                   |                                       | ADULTOS INICIO<br>21:15-22:00  |                                    |                                    | ADULTOS PERFECCIÓN<br>21:15-22.00  |                                   |                                       |                                         |                            |
| 21:30 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 21:45 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
| 22:00 |                                       |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                |                                    |                                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |

| HORA  | LUNS             |      | MARTES              |      | MÉRCORES                               |      | XOVES     |      | VENRES                                 |  |
|-------|------------------|------|---------------------|------|----------------------------------------|------|-----------|------|----------------------------------------|--|
| 9:45  |                  |      | AEROBIC             |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
| 10:30 |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
| 10:30 |                  |      | PILATES             |      | FITNESS                                |      | PILATES   |      | ZUMBASOOM                              |  |
| 11:15 |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
| 11:15 | TONIFICACIÓN     |      |                     |      | GAP 30"                                |      |           |      |                                        |  |
| 12:00 |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
|       |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      | ZUMBASOOM<br>3 A 6 ANOS<br>17:30-18:15 |  |
| 18:15 |                  |      |                     |      | ZUMBASOOM<br>7-14 ANOS<br>18:15- 19:00 |      |           |      |                                        |  |
| 19:00 |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
| 19:00 | AEROBIC          |      |                     |      | AEROBIC                                |      |           |      |                                        |  |
| 19:45 |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
| 19:45 | PILATES          | BIKE | ZUMBASTEP -<br>SOOM | BIKE | PILATES                                | BIKE | ZUMBASOOM | BIKE | GAP 30"<br>19:45                       |  |
| 20:30 | GAP 30"<br>20:30 |      | TRX                 |      | PILATES                                |      | BIKE      |      | HIIT 30"<br>20:15                      |  |
| 20:30 |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
| 21:15 |                  |      |                     |      | TONIFICACIÓN                           |      | TRX       |      |                                        |  |
| 21:15 | PILATES          |      | ZUMBASOOM           |      | TRX                                    |      | PILATES   |      | TONIFICACIÓN                           |  |
| 22:00 |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |
|       |                  |      |                     |      |                                        |      |           |      |                                        |  |