

PANEL ESPECIAL DE ACTIVIDADES MÁLAGA

VÁLIDO A PARTIR DEL 23 DE NOVIEMBRE DE 2020

O₂ Centro Wellness

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO Y FESTIVOS
7:30	8:15	Estudio 1	GAP	CICLO	BODYPUMP			
7:30	8:15	Sala Ciclo				CICLO		
7:30	7:55	Espacios Fitness		ROM	ROM			
7:30	7:55	Piscina		AQUATRaining	AQUATRaining			
8:30	8:55	Espacios Fitness	POWER GROUP		POWER GROUP	ABD	ABD	
8:30	9:00	Estudio 1		CXWORX				
9:00	9:25	Sala Indoorwalking		INDOORWALKING	INDOORWALKING			
9:00	9:45	Estudio 2	ESCUELA DE ESPALDA		PILATES	ESCUELA DE ESPALDA		
9:00	9:25	Estudio 2		ELONGACIÓN POSTURAL EXPRES				
9:30	10:15	Estudio 1	BODYPUMP	GAP	BODYPUMP			
9:30	10:15	Estudio 2		YOGA				
9:30	9:25	Espacios Fitness			GAP 360			
10:00	10:25	Espacios Fitness					ABD	ABD
10:00	10:45	Estudio 2	YIN YOGA		BALLET FIT	ELONGACIÓN POSTURAL	PILATES	
10:00	10:25	Espacios Fitness	ABD					
10:00	10:45	Estudio 1					ZUMBA	
10:00	10:45	Piscina					AQUAWELLNESS	
10:15	11:00	Piscina Infantil		AQUAPILATES	YOGA			
10:15	11:00	Piscina	AQUAWELLNESS		AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS		
10:15	11:00	Estudio 3		TAI CHI				
10:30	11:15	Sala Ciclo	CICLO		CICLO			
10:30	11:15	Estudio 1		DANCE	CXWORX		BODYPUMP	
10:30	10:55	Espacios Fitness			POWER GROUP			
10:30	11:15	Estudio 2		GIMNASIA SUAVE				
11:00	11:45	Estudio 2					DANCE	BODYBALANCE
11:00	11:45	Estudio 1					BODYPUMP	BODYCOMBAT
11:15	12:00	Estudio 1		BODYCOMBAT		DANCE		
11:15	12:00	Estudio 2		BODYBALANCE	BODYBALANCE			
11:15	12:00	Sala Ciclo				CICLO		
11:15	12:45	Estudio 1	CXWORX					
11:15	12:00	Piscina		AQUAWELLNESS	AQUAWELLNESS			
11:30	11:55	Espacios Fitness		ABD	ABD			
11:30	11:55	Piscina						AQUATRaining
12:00	12:45	Estudio 1						ZUMBA
12:00	12:45	Sala Ciclo					CICLO	CICLO
12:00	12:45	Estudio 2	PILATES		PILATES	PILATES		
12:00	12:45	Espacios Fitness	GAP 360	POWER GROUP	GAP 360	POWER GROUP	GAP 360	A. I. CORE
12:00	12:45	Piscina		AQUARELAX	AQUARELAX			POWER GROUP
13:00	13:25	Espacios Fitness	POWER GROUP		ABD	POWER GROUP		
13:00	13:25	Piscina				AQUATRaining	AQUATRaining	
13:00	13:45	Estudio 1						BODYPUMP
13:30	14:15	Piscina			AQUAWELLNESS			
14:00	14:25	Sala Indoorwalking		INDOORWALKING				
14:00	14:25	Espacios Fitness	ABD		A. I. CORE		ABD	
14:30	15:15	Estudio 1	BODYPUMP	O2 CROSSTRaining	BODYPUMP	FULL WORKOUT	ZUMBA	
14:30	15:15	Estudio 2		ZUMBA		BODYBALANCE		
14:30	15:15	Sala Ciclo	CICLO		CICLO		CICLO	
14:30	15:15	Piscina		AQUAWELLNESS				
14:30	14:55	Espacios Fitness			O2 WOD		O2 WOD	
14:30	14:55	Piscina		AQUATRaining				
15:30	15:55	Estudio 1		CXWORX				
15:30	15:55	Espacios Fitness	ABD	ABD	ABD			
16:00	16:45	Estudio 1		BODYATTACK	GIMNASIA SUAVE	BODYPUMP	GAP	
16:00	16:45	Estudio 2	GIMNASIA SUAVE	TAI CHI	PILATES	PILATES		
16:00	16:25	Espacios Fitness	POWER GROUP		O2 WOD		POWER GROUP	
16:45	17:15	Sala Indoorwalking		INDOORWALKING		INDOORWALKING		
16:45	17:30	Sala Ciclo	CICLO		CICLO		CICLO	
17:00	17:45	Estudio 3	YIN YOGA	BODYBALANCE	YOGA	ZUMBA	ZUMBA	
17:00	17:45	Estudio 1	BODYPUMP	FULL WORKOUT	BODYPUMP	GAP	YOGA AVANZADO	
17:00	17:25	Espacios Fitness	O2 WOD		O2 WOD		O2 WOD	
17:00	17:25	Espacios Fitness		ABD		POWER GROUP	A. I. CORE	
17:00	17:45	Estudio 2	ZUMBA	FITBALL	AEROLATINO	BODYCOMBAT	BODYATTACK	
17:00	17:45	Outdoor		CLUB DE CORREDORES		CLUB DE CORREDORES		

Es imprescindible respetar el horario de las clases.

No se permite la entrada a la sala una vez transcurridos 10 minutos del inicio de las mismas

O2 Centro Wellness se reserva el derecho de realizar cambios y anulaciones por mejoras y calidad del servicio

TONIFICACIÓN	INTENSIDAD
CARDIO	CONTROL DE PESO
AQUA	AGUA
EQUILIBRIO	RELAX

