

# PANEL DE ACTIVIDADES MÁLAGA

VÁLIDO A PARTIR DEL 10 DE ENERO DE 2022

O<sub>2</sub> Centro Wellness

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO Y FESTIVOS
7:15	8:00	Estudio 1	LesMills CORE 45	Bodybalance	Bodypump			
7:15	8:00	Sala Ciclo				Ciclo		
7:30	7:55	Espacios Fitness		Functional		Functional		
7:30	7:55	Piscina		Aquatraining		Aquatraining		
8:30	8:55	Espacios Fitness	Functional		Functional		ABD	
8:30	8:55	Estudio 1		LesMills CORE		LesMills CORE		
9:00	9:25	Sala Indoorwalking		Indoorwalking		Indoorwalking		
9:00	9:45	Estudio 2	Escuela de Espalda	Pilates		Pilates	Escuela de Espalda	
9:00	9:25	Estudio 2		Elongación Postural exp				
9:30	10:15	Estudio 1	Bodypump	GAP	Bodypump	Bodyattack		
9:30	10:15	Estudio 2		Yoga				
10:00	10:25	Espacios Fitness					Functional	ABD
10:00	10:45	Estudio 1					Zumba	
10:00	10:45	Estudio 2	Yin Yoga	Ballet Fit		Ballet Fit	Pilates	
10:00	10:45	Piscina				Elongación Postural	Aquawellness	
10:15	11:00	Piscina Infantil		Aquapilates		AquaYoga		
10:15	11:00	Piscina	Aquawellness		Aquawellness		Aquawellness	
10:15	11:00	Estudio 3						
10:30	11:15	Sala Ciclo	Ciclo	Ciclo		Ciclo		
10:30	11:15	Estudio 1	Gimnasia Suave	Zumba		Zumba	Bodypump	
10:30	10:55	Estudio 1			LesMills CORE			
10:30	11:15	Estudio 2			Gimnasia Suave			
11:00	11:45	Estudio 1					Bodypump	Bodypump
11:00	11:45	Estudio 2	Ritmos Latinos			Yoga	Dance	Zumba
11:15	12:00	Estudio 2			Bodybalance			
11:15	12:00	Estudio 1		Bodycombat				
11:30	12:15	Estudio 2		Yoga				
11:15	12:00	Sala Ciclo				Ciclo		
11:15	12:00	Piscina	Aquawellness	Aquawellness	Aquawellness	Aquawellness		
11:15	12:00	Estudio 3		Ritmos Latinos				
11:30	12:15	Estudio 1				Dance		
11:30	11:55	Espacios Fitness					ABD	Functional
11:30	11:55	Espacios Fitness		ABD		ABD		
11:30	11:55	Piscina						Aquatraining
12:00	12:45	Estudio 1						Bodycombat
12:00	12:45	Sala Ciclo					Ciclo	Ciclo
12:00	12:45	Estudio 2	Pilates		Pilates			
12:00	12:25	Espacios Fitness	Gap 360	Trx Gt	Gap 360	Trx Gt	Functional	ABD
13:00	13:25	Espacios Fitness	Functional		Functional		Functional	
13:00	13:45	Estudio 1						Bodybalance
14:00	14:25	Espacios Fitness		ABD	A. I. Core		ABD	
14:30	15:15	Estudio 1	Bodypump	O2 Cross	Bodypump		Zumba	
14:30	15:15	Estudio 2		Ritmos Latinos		Bodybalance		
14:30	15:15	Sala Ciclo		Ciclo				
14:30	14:55	Espacios Fitness			O2 Cross Gt		Functional	
14:30	14:55	Piscina		Aquatraining				
15:30	15:55	Espacios Fitness		ABD		ABD	A. I. Core	
16:30	16:55	Espacios Fitness	Functional	Gap 360	Functional	Gap 360	Functional	
17:00	17:45	Estudio 1	Zumba		Zumba	Zumba	Ritmos Latinos	
17:00	17:45	Estudio 2	Gimnasia Suave		Gimnasia Suave			
17:00	17:45	Outdoor 2		Global Training				
17:15	17:45	Estudio 2		Fitball		Fitball		
17:30	17:55	Espacios Fitness					ABD	
18:00	18:45	Estudio 1	Aerolatino	Bodypump	Aerolatino	Bodycombat	Zumba	
18:00	18:45	Estudio 2	Yin Yoga	Bodyattack	Yoga	Dance		
18:00	19:30	Estudio 2				Yoga Avanzado		
18:00	18:45	Estudio 3		Tai Chi	Ballet Fit	Tai Chi		
18:00	18:45	Outdoor 2	O2 Cross		O2 Cross			
18:00	18:45	Sala Ciclo		Ciclo		Ciclo		
18:30	18:55	Espacios Fitness		ABD		O2 Cross Gt	ABD	O2 Cross Gt
19:00	19:45	Estudio 1	Bodypump	Bodycombat	Bodypump	LesMills CORE 45	Aerolatino	
19:00	19:45	Estudio 2	Pilates	Dance	Pilates	Bodyattack		
19:00	19:45	Estudio 3	Ballet Fit		GAP	Bodybalance		
19:00	19:30	Estudio 3		Elongación Postural express				
19:00	19:45	Sala Ciclo			Ciclo		Ciclo	
19:30	19:55	Espacios Fitness	Gap 360	ABD	Gap 360	ABD	Gap 360	
19:15	19:45	Outdoor 1				Bootcamp		
19:15	20:00	Outdoor 1		O2 Cross				
19:45	20:10	Piscina		Aquatraining		Aquatraining		
19:45	20:45	Outdoor 1		Club de Corredores		Club de Corredores		
20:00	20:45	Estudio 1	Zumba GLUTES			Bodypump	Bodypump	
20:00	20:25	Estudio 1			LesMills CORE			
20:00	20:45	Estudio 2	Yin Yoga	Pilates	Yoga			
20:00	20:45	Sala Ciclo		Ciclo	Ciclo		Ciclo	
20:00	20:45	Estudio 3	LesMills CORE 45					
20:00	20:30	Estudio 3				Elongación Postural exp		
20:00	20:45	Piscina	Aquawellness		Aquawellness			
20:30	21:15	Estudio 1		Bodypump	Bodycombat			
20:30	20:55	Outdoor 2	Functional	O2 Cross Gt		Functional	O2 Cross Gt	
20:30	21:15	Estudio 3			Zumba			
20:30	21:15	Sala Ciclo						
20:30	21:15	Estudio 2				Pilates		
20:30	20:55	Espacios Fitness					Functional	
21:00	21:45	Estudio 1				Ritmos Latinos		
21:00	21:45	Estudio 2		Ritmos Latinos				

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.

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TONIFICACIÓN	INTENSIDAD
CARDIO	CONTROL DE PESO
AQUA	AGUA
EQUILIBRIO	RELAX

