



HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

sGo Wellness Club San Vicente

Válido desde el 02 de septiembre de 2024

Novedades y reserva de plaza a través de nuestra app MyWellness

	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 - 08:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	
07:30 - 08:15	ESTUDIO 1		GAP / TBC		POWER HIIT		
07:30 - 08:15	ESTUDIO 2						
07:30 - 08:15	PISCINA	SWIM CLUB	SWIM CLUB		SWIM CLUB	SWIM CLUB	
08:30 - 09:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
08:30 - 09:15	ESTUDIO 1	GAP / TBC		ESPALDA SANA		GAP / TBC	
08:30 - 09:15	ESTUDIO 2						
08:30 - 09:15	PISCINA						
09:30 - 10:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	GROUP CYCLE
09:30 - 10:15	ESTUDIO 1		BODY COMBAT		GAP / TBC		
09:30 - 10:15	ESTUDIO 2	PILATES		POWER HIIT		PILATES	
09:30 - 10:15	PISCINA		AQUAFITNESS		AQUADYNAMIC		
10:30 - 11:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
10:30 - 11:15	ESTUDIO 1	POWER HIIT		BODY COMBAT		POWER HIIT	BODY BALANCE
10:30 - 11:15	ESTUDIO 2		YOGA		YOGA		
10:30 - 11:15	PISCINA	AQUAFITNESS				AQUAFITNESS	
11:30 - 12:15	SALA CICLO	*GROUP CYCLE*		*GROUP CYCLE*		*GROUP CYCLE*	
11:30 - 12:15	ESTUDIO 1						
11:30 - 12:15	ESTUDIO 2						
11:30 - 12:15	PISCINA						
12:30 - 13:15	SALA CICLO		*GROUP CYCLE*		*GROUP CYCLE*		
12:30 - 13:15	ESTUDIO 1						
12:30 - 13:15	ESTUDIO 2						
12:30 - 13:15	PISCINA						
13:30 - 14:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
13:30 - 14:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP		GAP / TBC		BODY PUMP	
13:30 - 14:15	ESTUDIO 2						
13:30 - 14:15	PISCINA						
14:30 - 15:15	SALA CICLO					GROUP CYCLE	
14:30 - 15:15	ESTUDIO 1		BODY COMBAT		BODY PUMP		
14:30 - 15:15	ESTUDIO 2			POWER HIIT			
14:30 - 15:15	PISCINA	AQUADYNAMIC					
15:30 - 16:15	SALA CICLO			GROUP CYCLE			
15:30 - 16:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	POWER HIIT		BODY COMBAT	BODY BALANCE	
15:30 - 16:15	ESTUDIO 2						
16:00 - 16:45	PISCINA						
16:30 - 17:15	SALA CICLO	*GROUP CYCLE*				*GROUP CYCLE*	
16:30 - 17:15	ESTUDIO 1						
16:30 - 17:15	ESTUDIO 2						
16:30 - 17:15	PISCINA						
17:30 - 18:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
17:30 - 18:15	ESTUDIO 1	PILATES		PILATES		ZUMBA	
17:30 - 18:15	ESTUDIO 2						
17:30 - 18:15	PISCINA						
18:30 - 19:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	
18:30 - 19:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT		
18:30 - 19:15	ESTUDIO 2		BODY BALANCE		BODY BALANCE		
18:30 - 19:15	PISCINA		AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC		
19:30 - 20:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		
19:30 - 20:15	ESTUDIO 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	POWER HIIT	
19:30 - 20:15	ESTUDIO 2		YOGA		YOGA		
19:30 - 20:15	PISCINA	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC			
20:30 - 21:15	SALA CICLO				GROUP CYCLE		
20:30 - 21:15	ESTUDIO 1	BODY BALANCE	ZUMBA	BODY PUMP	BODY BALANCE		
20:30 - 21:15	ESTUDIO 2		POWER HIIT				
20:30 - 21:15	PISCINA	SWIM CLUB		SWIM CLUB		SWIM CLUB	
21:30 - 22:15	SALA CICLO						
21:30 - 22:15	ESTUDIO 1						
21:30 - 22:15	ESTUDIO 2						
21:30 - 22:15	PISCINA						

Horario de apertura sGo Wellness Club
LUNES A VIERNES, DE 06:30 a 22:30 HORAS
SÁBADOS, DE 09:00 a 14:00 HORAS
DOMINGOS, DE 09:00 a 14:00 HORAS

Horario de apertura de la zona de aguas
LUNES A VIERNES, DE 06:30 a 22:00 HORAS
(Excepto miércoles, que es de 11:30 a 22:00)
SÁBADOS, DE 09:00 a 13:45 HORAS
DOMINGOS, DE 09:00 a 13:45 HORAS
Durante los cursos de bebés, la piscina de hidroterapia permanecerá bloqueada para éstos, quedando disponible el resto de zona de aguas

Horario de dinimizaciones en sala de fitness
LUNES 14:30 CORE
LUNES 20:30 ESTIRAMIENTOS
MARTES 14:30 CORE
MARTES 20:30 ESTIRAMIENTOS
MIÉRCOLES 14:30 CORE
MIÉRCOLES 20:30 ESTIRAMIENTOS
JUEVES 14:30 CORE
JUEVES 20:30 ESTIRAMIENTOS
VIERNES 14:30 CORE
VIERNES 20:30 ESTIRAMIENTOS
SÁBADO 12:30 CORE
DOMINGOS 11:30 CORE

Horario de ludoteca infantil
Lunes a viernes 18:30 a 20:30
(Períodos vacacionales escolares consultar)

Horario servicio de estética
Lunes a viernes 9:30 a 20:30
Sábados 9:30 a 13:30
Todos los servicios requieren de cita previa

Horario servicio de Entrenamiento Personal
Lunes a viernes 7:30 a 14:30
Lunes a viernes 14:30 a 22:30
Sábados Consultar
Todos los servicios requieren de cita previa

Horario servicio de Fisioterapia y osteopatía
Mañanas (martes a jueves) 9:30 a 11:45
Mediodía (lunes a viernes) 14:30 a 17:30
Tardes (lunes a jueves) 18:30 a 20:45
Todos los servicios requieren de cita previa

Horario Lunch & Coffee
Lunes a viernes 7:00 a 19:30
Sábados 9:00 a 12:30
Pregunta por nuestros menús del día

Tipologías y objetivos principales de las diferentes actividades dirigidas
MEJORA CARDIOVASCULAR Y TONIFICACIÓN MUSCULAR
MEJORA CARDIOVASCULAR Y CONTROL DE PESO
MEJORA DEL BALANCE CUERPO-MENTE Y TONIFICACIÓN
ACTIVIDADES EN EL AGUA
ACTIVIDADES VIRTUALES