HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

sGo Wellness Club Alcoi

Válido desde el 01 de julio de 2022

Toda la información y novedades en www.sgowellness.com

	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				
07'30 - 08'15	ESTUDIO 2				POWER HIIT		
07'30 - 08'15	PISCINA	SWIM CLUB	SWIM CLUB		SWIM CLUB	SWIM CLUB	
08'30 - 09'15	SALA CICLO						
08'30 - 09'15	ESTUDIO 1	BODY PUMP		BODY COMBAT			
08'30 - 09'15	ESTUDIO 2		BODY BALANCE		ESPALDA SANA		
08'30 - 09'15	PISCINA						
09'30 - 10'15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE			GROUP CYCLE
09'30 - 10'15	ESTUDIO 1	BODY COMBAT		PILATES		BODY PUMP	
09'30 - 10'15	ESTUDIO 2		YOGA		YOGA		
09'30 - 10'15	PISCINA		AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC		
10'30 - 11'15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
10'30 - 11'15	ESTUDIO 1	GAP / TBC		BODY PUMP		ZUMBA	BODY BALANCE
10'30 - 11'15	ESTUDIO 2		PILATES		BODY BALANCE		
10'30 - 11'15	PISCINA	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC			
11'30 - 12'15	SALA CICLO						
11'30 -12'15	ESTUDIO 1						
11'30 - 12'15	ESTUDIO 2						
11'30 - 12'15	PISCINA						
12'30 - 13'15	SALA CICLO						
12'30 - 13'15	ESTUDIO 1						
12'30 - 13'15	ESTUDIO 2						
12'30 - 13'15	PISCINA						
13'30 - 14'15	SALA CICLO						
13'30 - 14'15	ESTUDIO 1	GAP / TBC			BODY BALANCE		
13'30 - 14'15	ESTUDIO 2			POWER HIIT			
13'30 - 14'15	PISCINA		AQUADYNAMIC				
14'30 - 15'15	SALA CICLO	GROUP CYCLE					
14'30 - 15'15	ESTUDIO 1				BODY COMBAT		
14'30 - 15'15	ESTUDIO 2		POWER HIIT	BODY BALANCE			
14'30 - 15'15	PISCINA	AQUADYNAMIC				AQUADYNAMIC	
15'30 - 16'15	SALA CICLO			GROUP CYCLE			
15'30 - 16'15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY BALANCE		ESPALDA SANA	GAP / TBC	
15'30 - 16'15	ESTUDIO 2						
15'30 - 16'15	PISCINA						
16'30 - 17'15	SALA CICLO						
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	GAP / TBC	BODY COMBAT		BODY PUMP	BODY BALANCE	
17'30 - 18'15	ESTUDIO 2		ESPALDA SANA	POWER HIIT	ESPALDA SANA		
17'30 - 18'15	PISCINA						
18'30 - 19'15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		
18'30 - 19'15	ESTUDIO 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	GAP / TBC	BODY PUMP	
18'30 - 19'15	ESTUDIO 2	BODY BALANCE		PILATES			
18'30 - 19'15	PISCINA		AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC		
19'30 - 20'15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	
19'30 - 20'15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP		
19'30 - 20'15	ESTUDIO 2		YOGA		YOGA		
19'30 - 20'15	PISCINA	AQUADYNAMIC		AQUADYNAMIC			
20'30 - 21'15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
20'30 - 21'15	ESTUDIO 1	ZUMBA	AERODANCE	BODY PUMP	STEP		
20'30 - 21'15	ESTUDIO 2	PILATES		BODY BALANCE			
20'30 - 21'15	PISCINA	SWIM CLUB	AQUADYNAMIC	SWIM CLUB	AQUADYNAMIC	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 Alcoi
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 13:30 a 22:00)
SÁBADOS, DE 09:00 a 13:45 HORAS
DOMINGOS, DE 09:00 a 13:45 HORAS
Durante los cursos de bebés, parte de la piscina de hidroterapia permanecerá bloqueada, quedando disponible la zona de jacuzzi

Horario de dinamizaciones 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 servicio de ludoteca	
Lunes a viernes	18:30 a 20:30
Disponible hasta el 15/ julio y a partir de 01/septiembre	

Horario servicio de nutrición	
Lunes a viernes	9:30 a 11:30
Lunes a jueves	15:30 a 18:30
Sábados	Consultar
Todos los servicios requieren de cita previa	

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

Horario servicio de fisioterapia
PRÓXIMAMENTE

Horario Catalina Pérez Beauty Experience
PRÓXIMAMENTE

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 PARA NIÑOS