



sGo!

Wellness Club

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

sGo Wellness Club San Vicente

Válido desde el 08 de enero 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	
07:30 - 08:15	ESTUDIO 1		BODY COMBAT	POWER HIIT	GAP / TBC		
07:30 - 08:15	ESTUDIO 2						
07:30 - 08:15	PISCINA						
08:30 - 09:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
08:30 - 09:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP		GAP / TBC		BODY PUMP	
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 PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	BODY PUMP		
09:30 - 10:15	ESTUDIO 2	PILATES	SOFT TBC	SOFT TBC	SOFT TBC	BODY BALANCE	
09:30 - 10:15	PISCINA						
10:30 - 11:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		
10:30 - 11:15	ESTUDIO 1	BODY COMBAT		BODY PUMP		POWER HIIT	BODY BALANCE
10:30 - 11:15	ESTUDIO 2	SOFT TBC	YOGA	STEP	YOGA	SOFT TBC	
10:30 - 11:15	PISCINA						
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						
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	POWER HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT			
14:30 - 15:15	ESTUDIO 2						
14:30 - 15:15	PISCINA						
15:30 - 16:15	SALA CICLO		GROUP CYCLE				
15:30 - 16:15	ESTUDIO 1	BODY BALANCE		PILATES	BODY PUMP		
15:30 - 16:15	ESTUDIO 2						
16:00 - 16:45	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	
17:30 - 18:15	ESTUDIO 2	ESPALDA SANA	PILATES	ESPALDA SANA	PILATES		
17:30 - 18:15	PISCINA						
18:30 - 19:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	
18:30 - 19:15	ESTUDIO 1	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP		
18:30 - 19:15	ESTUDIO 2	PILATES	STRETCHING	BODY BALANCE	ESPALDA SANA		
18:30 - 19:15	PISCINA						
19:30 - 20:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE	GROUP CYCLE		
19:30 - 20:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	ZUMBA	POWER HIIT	BODY COMBAT	GAP / TBC	
19:30 - 20:15	ESTUDIO 2		YOGA		YOGA		
19:30 - 20:15	PISCINA						
20:30 - 21:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE		GROUP CYCLE		GROUP CYCLE	
20:30 - 21:15	ESTUDIO 1		BODY PUMP		BODY PUMP		
20:30 - 21:15	ESTUDIO 2	BODY BALANCE	ESPALDA SANA	GAP / TBC	BODY BALANCE		
20:30 - 21:15	PISCINA						
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 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
Talleres especiales	Consultar

Horario servicio de nutrición	
Próximamente	

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

--	--

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	