



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		GROUP CYCLE	
07:30 - 08:15	ESTUDIO 1		BODY PUMP		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	BODY PUMP		ZUMBA		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		BODY PUMP		
09:30 - 10:15	ESTUDIO 2	PILATES				BODY BALANCE	
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 COMBAT		POWER HIIT	BODY BALANCE
10:30 - 11:15	ESTUDIO 2		YOGA	BODY BALANCE	YOGA		
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		GROUP CYCLE				
13:30 - 14:15	ESTUDIO 1	GAP / TBC		BODY PUMP	ESPALDA SANA		
13:30 - 14:15	ESTUDIO 2						
13:30 - 14:15	PISCINA						
14:30 - 15:15	SALA CICLO	GROUP CYCLE				GROUP CYCLE	
14:30 - 15:15	ESTUDIO 1		BODY PUMP		BODY COMBAT		
14:30 - 15:15	ESTUDIO 2						
14:30 - 15:15	PISCINA			AQUADYNAMIC			
15:30 - 16:15	SALA CICLO			GROUP CYCLE			
15:30 - 16:15	ESTUDIO 1	BODY PUMP	BODY COMBAT		GAP / TBC	ESPALDA SANA	
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						
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	ZUMBA	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	AERODANCE	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 PUMP		PILATES			
20:30 - 21:15	ESTUDIO 2						
20:30 - 21:15	PISCINA	SWIM CLUB	AQUADYNAMIC	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
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 Fisioterapia y osteopatía		
Lunes a jueves		14:30 a 16:45
Martes y jueves		18:15 a 20:15
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