ÀTOM SPORT
FITNESS & WELLNESS

SALA 1 DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:15 - 10:00 **BodyPump (Máx 20)**	10:30 - 11:15 **GAP (Máx 20)**	08:00 - 08:45 **BodyPump (Máx 20)**	10:30 - 11:15 **GAP (Máx 20)**	09:15 - 10:00 **FULL TRAINING (Máx 20)**	09:00 - 10:30 **Meditación guiada (Máx 15)**	
16:15 - 17:00 **BodyPump (Máx 20)**	17:15 - 18:00 **FULL TRAINING (Máx 20)**	09:00 - 10:30 **Meditación guiada (Máx 15)**	17:15 - 18:00 **FULL TRAINING (Máx 20)**	16:15 - 17:00 **BodyPump (Máx 20)**		
17:15 - 18:00 **BodyPump (Máx 20)**	18:15 - 19:00 **HIIT (Máx 20)**	16:15 - 17:00 **BodyPump (Máx 20)**	18:15 - 19:00 **HIIT (Máx 20)**	18:15 - 19:00 **GAP (Máx 30)**		
18:15 - 19:00 **GAP (Máx 30)**	19:15 - 20:00 **FULL SUPERIOR (Máx 20)**	17:15 - 18:00 **BodyPump (Máx 20)**				
19:15 - 20:00 **BodyPump (Máx 20)**		18:15 - 19:00 **GAP (Máx 30)**				
20:00 - 21:30 **Meditación guiada (Máx 15)**		19:15 - 20:00 **BodyPump (Máx 20)**				

09/08/2025

ÀTOM SPORT
FITNESS & WELLNESS

SALA 2 DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:15 - 11:00 **BodyBalance (Máx 25)**	09:15 - 10:00 **Pilates (Máx 25)**	10:30 - 11:15 **Zumba (Máx 30)**	09:15 - 10:00 **Pilates (Máx 25)**	10:15 - 11:00 **Zumba (Máx 30)**	10:30 - 11:15 **BodyBalance (Máx 25)**	
11:15 - 12:00 **Ballet Fit (Máx 16)**	10:15 - 11:00 **Ballet Fit (Máx 16)**	17:15 - 18:00 **Pilates Espalda sana (Máx 25)**	10:15 - 11:00 **Ballet Fit (Máx 16)**	19:00 - 20:00 **Zumba (Máx 30)**		
17:15 - 18:00 **Pilates Espalda sana (Máx 25)**	17:15 - 18:00 **Hipopresivos (Máx 25)**	18:15 - 19:00 **BodyCombat (Máx 30)**	18:15 - 19:00 **Pilates (Máx 25)**			
18:15 - 19:00 **BodyCombat (Máx 30)**	18:15 - 19:00 **Pilates (Máx 25)**	19:00 - 20:00 **Zumba (Máx 30)**	19:15 - 20:00 **Salsa & bachata (Máx 40)**			
19:00 - 20:00 **Zumba (Máx 30)**	19:15 - 20:00 **Ballet Fit (Máx 16)**					
	20:00 - 20:45 **BodyBalance (Máx 25)**					

09/08/2025