ÀTOM SPORT
FITNESS & WELLNESS

SALA 1 DIRIGIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:15 - 10:00 **BodyPump (Máx 20)**	16:15 - 17:00 **ATOMGLÚTEOS (Máx 20)**	08:00 - 08:45 **BodyPump (Máx 20)**	16:15 - 17:00 **ATOMGLÚTEOS (Máx 20)**	09:15 - 10:00 **BodyPump (Máx 20)**		
16:15 - 17:00 **BodyPump (Máx 20)**	17:15 - 18:00 **FULL TRAINING (Máx 20)**	09:00 - 09:45 **Hipopresivos (Máx 12)**	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 **Zumba (Máx 25)**	16:15 - 17:00 **BodyPump (Máx 20)**	18:15 - 19:00 **Zumba (Máx 25)**	17:15 - 18:15 **BodyPump Heavy (Máx 15)**		
18:15 - 19:00 **BodyCombat (Máx 30)**	19:15 - 20:00 **FULL SUPERIOR (Máx 20)**	17:15 - 18:00 **BodyPump (Máx 20)**	19:00 - 19:45 **FULL SUPERIOR (Máx 20)**	19:15 - 20:15 **BodyPump (Máx 20)**		
19:15 - 20:00 **BodyPump (Máx 20)**		18:15 - 19:00 **BodyCombat (Máx 30)**				
20:15 - 21:00 **Yoga Yin (Máx 25)**		19:15 - 20:15 **BodyPump Heavy (Máx 15)**				

15/03/2026

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 **Ballet Fit (Máx 16)**	09:00 - 10:30 **Meditación guiada (Máx 0)**	09:15 - 10:00 **Ballet Fit (Máx 16)**	10:15 - 11:00 **Yoga Yin (Máx 25)**	09:00 - 10:30 **Meditación guiada (Máx 0)**	
17:15 - 18:00 **Espalda sana (Máx 25)**	10:15 - 11:00 **Espalda sana (Máx 25)**	10:30 - 11:15 **Zumba (Máx 25)**	10:15 - 11:00 **Pilates (Máx 25)**	18:30 - 19:15 **GAP (Máx 30)**	10:30 - 11:15 **BodyBalance (Máx 25)**	
18:15 - 19:00 **GAP (Máx 30)**	16:15 - 17:00 **Yoga Vinyasa (Máx 25)**	17:15 - 18:00 **Espalda sana (Máx 25)**	17:15 - 18:00 **Ballet Fit (Máx 16)**	19:15 - 20:15 **Zumba (Máx 25)**	11:30 - 12:00 **Yoga Yin (Máx 25)**	
19:15 - 20:15 **Zumba (Máx 25)**	17:15 - 18:00 **Hipopresivos (Máx 12)**	18:15 - 19:00 **GAP (Máx 30)**	18:15 - 19:00 **Pilates (Máx 25)**			
20:15 - 21:45 **Meditación guiada (Máx 0)**	18:15 - 19:00 **Pilates (Máx 25)**	19:15 - 20:15 **Zumba (Máx 25)**	19:00 - 19:45 **Yoga Hatha (Máx 25)**			
	19:15 - 20:00 **Ballet Fit (Máx 16)**	20:15 - 21:00 **Yoga Hatha (Máx 25)**	20:00 - 21:00 **BodyBalance (Máx 25)**			
	20:00 - 21:00 **BodyBalance (Máx 25)**					

15/03/2026