

CENTRO DEPORTIVO JC1 - HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Dirección - Av. Antonio Rocamora 33, 30.100, Espinardo (Murcia), Teléfono - 968 879 611, Email - centrodeportivo@jc1murcia.com, Web - murcia.mysportclub.com, Facebook - MysMurciaJC1, Instagram - myst_murcia_jc1

		COLOR DEL FONDO :		AADD ADULTOS		AADD NIÑOS		COLOR DEL TEXTO :		ACUÁTICA		ALTA INTENSIDAD		CARDIO VASCULAR		COREOGRAFIADA		CUERPO - MENTE		TONIFICACIÓN																	
HORARIO		06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	HORARIO		
LUNES	SALA FITNESS			FUNCIONAL					CROSS									CROSS							S x 5		CROSS		HIT		ABS						SALA FITNESS
	SALA 1						GAP											YOGA						FUNCIONAL		PLATES		ENERGY		YOGA		JUMBA				SALA 1	
	SALA 2			BKE (V)														BKE (V)										BKE (P)		BKE (P)						SALA 2	
	P. EXTERIOR																								CROSS KIDS											P. EXTERIOR	
	V. GRANDE (1h)																								AQUA SPORT X 6		AC. NATACION LIV. 1		AC. NATACION LIV. 2			CLUB NATACION				V. GRANDE (1h)	
	V. GRANDE (2h)																															CLUB NATACION					V. GRANDE (2h)
	V. GRANDE (3h)																															CLUB NATACION					V. GRANDE (3h)
V. PEQUEÑO												AQUASYM	AQUASYM												E. ACUATICA	E. ACUATICA	AQUA SPORT 30				AQUASYM					V. PEQUEÑO	
MARTES	SALA FITNESS			CROSS															S x 5								CROSS		S x 5		ENERGY + ABS						SALA FITNESS
	SALA 1								BODY															FUNCIONAL			MOBILITY		GAP		BODY		UPPER BODY + ABS				SALA 1
	SALA 2			BKE (V)															BKE (V)									JUMBA KIDS		BKE (P)							SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (1h)																																				V. GRANDE (1h)
	V. GRANDE (2h)																																				V. GRANDE (2h)
	V. GRANDE (3h)																																				V. GRANDE (3h)
V. PEQUEÑO							AQUASYM	AQUASYM																			AQUA SPORT 30										V. PEQUEÑO
MIÉRCOLES	SALA FITNESS			HIT																					UPPER BODY + ABS		CROSS		YOGA		ABS						SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2			BKE (V)															BKE (V)									PILATES		BKE (P)		BODY		JUMBA			SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (1h)																																				V. GRANDE (1h)
	V. GRANDE (2h)																																				V. GRANDE (2h)
	V. GRANDE (3h)																																				V. GRANDE (3h)
V. PEQUEÑO												AQUASYM	AQUASYM													E. ACUATICA	E. ACUATICA	AQUA SPORT 30				AQUASYM					V. PEQUEÑO
JUEVES	SALA FITNESS			FUNCIONAL																																	SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2			BKE (V)															BKE (V)																		SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (1h)																																				V. GRANDE (1h)
	V. GRANDE (2h)																																				V. GRANDE (2h)
	V. GRANDE (3h)																																				V. GRANDE (3h)
V. PEQUEÑO												AQUASYM																									V. PEQUEÑO
VIERNES	SALA FITNESS			ENERGY + ABS					S x 5																												SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2			BKE (V)															BKE (V)																		SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (1h)																																				V. GRANDE (1h)
	V. GRANDE (2h)																																				V. GRANDE (2h)
	V. GRANDE (3h)																																				V. GRANDE (3h)
V. PEQUEÑO												AQUASYM																									V. PEQUEÑO
SÁBADO	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (1h)																																				V. GRANDE (1h)
	V. GRANDE (2h)																																				V. GRANDE (2h)
	V. GRANDE (3h)																																				V. GRANDE (3h)
V. PEQUEÑO																																					V. PEQUEÑO
DOMINGO	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (1h)																																				V. GRANDE (1h)
	V. GRANDE (2h)																																				V. GRANDE (2h)
	V. GRANDE (3h)																																				V. GRANDE (3h)
V. PEQUEÑO																																					V. PEQUEÑO
HORARIO		06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	HORARIO		

El horario de funcionamiento de las instalaciones es de lunes a viernes de 07:00 - 22:00, sábados y domingos de 09:00 - 14:00. La instalación permanecerá cerrada los festivos nacionales, locales y los domingos del mes de agosto. El acceso a las actividades dirigidas está limitado por razones de aforo, por ello, es condición indispensable reserva previa a través de los medios facilitados por la empresa. Las actividades realizadas en el exterior podrán ser anuladas sin previo aviso por inclemencias meteorológicas. La empresa, atendiendo a razones objetivas, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades ofertadas así como del horario de funcionamiento de las instalaciones.