

DEHESA DE NAVALCARBÓN — BONODEPORTE PREMIUM

A partir del 1 de septiembre de 2026



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
MAÑANA					MAÑANA					MAÑANA				
HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES	HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES	HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL		8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL		8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H CROSHIIT NURIA	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE PURI	9:00 H	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA	9:15-10:00 H HIIT GUILLERMO	9:15-10:00 H CICLO PURI		9:00 H	9:15-10:00 H CROSHIIT GUILLERMO	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE NURIA	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE PURI
10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP PURI	10:15-11:00 H STYLE DANCE ELENA	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO		10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP NURIA	10:15-11:00 H LATIN DANCE PURI	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO		10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP PURI	10:15-11:00 H AERÓBIC-STEP NURIA	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:15-12:00 H CUERPO MENTE NURIA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE ELENA	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL		11:00 H	11:15-12:00 H GLOBAL TRAINING ELENA		11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL		11:00 H	11:15-11:45 H STRETCHING-ELENA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H					12:00 H					12:00 H				
13:00 H					13:00 H					13:00 H				
MEDIODÍA					MEDIODÍA					MEDIODÍA				
14:00 H		14:30-15:15 H BODY PAMP EDDY			14:00 H		14:30-15:15 H SUSPENSIÓN+CORE OMAR			14:00 H		14:30-15:15 H GAP EDDY		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL		15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL		15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H					16:00 H					16:00 H				
TARDE					TARDE					TARDE				
17:00 H					17:00 H	17:15-18:00 H BODY PAMP EDDY				17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H GLOBAL TRAINING EDDY	18:00-18:45 H STYLE DANCE DARÍO	18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	18:00-18:45 H CUERPO MENTE RAYNER	18:00 H	18:15-19:00 H LATIN DANCE DARÍO	18:15-19:00 H CUERPO MENTE EDDY	18:15-19:00 H CICLO OMAR		18:00 H	18:00-18:45 H GLOBAL TRAINING ALBERTO	18:00-18:45 H AERÓBIC-STEP PURI	18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	18:00-18:45 H CUERPO MENTE EDDY
19:00 H	19:00-19:45 H BODY PAMP ALBERTO	19:00-19:45 H FITNESS COMBAT RAYNER	19:00-19:45 H CICLO EDDY		19:00 H	19:15-20:00 H BODY PAMP OMAR	19:15-20:00 H SUSPENSIÓN+CORE ALBERTO	19:15-20:00 H CICLO EDDY		19:00 H	19:00-19:45 H BODY PAMP ALBERTO	19:00-19:45 H FITNESS COMBAT EDDY	19:00-19:45 H CICLO PURI	
20:00 H	20:00-20:45 H HIIT ALBERTO	20:00-20:30 H STRETCHING-RAYNER	20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL		20:00 H	20:15-21:00 H GAP EDDY	20:00-20:30 H STRETCHING-ALBERTO			20:00 H	20:00-20:45 H CROSHIIT EDDY	20:00-20:30 H STRETCHING-PURI	20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL		21:00 H			20:30-21:15 H CICLO VIRTUAL		21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN – BONODEPORTE PREMIUM

A partir del 1 de septiembre de 2026



JUEVES					VIERNES					SÁBADO				
MAÑANA					MAÑANA					MAÑANA				
HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES	HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES	HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL		8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL		8:00 H				
9:00 H	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA	9:15-10:00 H HIIT GUILLERMO	9:15-10:00 H CICLO PURI		9:00 H	9:15-10:00 H HIIT NURIA	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE PURI	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA	9:00 H	9:00-9:45 H BODY BALANCE PURI		9:00-9:45 H CICLO VIRTUAL	
10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP NURIA	10:15-11:00 H LATIN DANCE PURI	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO		10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP ELENA	10:15-11:00 H STYLE DANCE PURI	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO		10:00 H	10:00-10:45 H BODY PAMP PURI		10:00-10:45 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:15-12:00 H GLOBAL TRAINING ELENA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL		11:00 H	11:15-12:00 H CUERPO MENTE NURIA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL		11:00 H	11:00-11:45 H STYLE DANCE PURI	11:00-11:45 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:00-11:45 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H					12:00 H					12:00 H	12:00-12:30 H CORE+GAP-GUILLERMO 12:30-13:00 H STRETCHING-GUILLERMO		12:00-12:45 H CICLO VIRTUAL	
13:00 H					13:00 H					UN DOMINGO AL MES				
MEDIODÍA					MEDIODÍA					HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
14:00 H		14:30-15:15 H BODY PAMP OMAR			14:00 H		14:30-15:15 H SUSPENSIÓN+CORE DARIO			9:00 H	9:00-9:45 H BODY PAMP RAYNER		9:00-9:45 H CICLO GUILLERMO	
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL		15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL		10:00 H	10:00-10:45 H LATIN DANCE RAYNER			10:00-10:45 H CUERPO MENTE GUILLERMO
16:00 H					16:00 H					11:00 H	10:45-11:30 H STRETCHING-RAYNER	11:00-11:45 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO		
TARDE					TARDE					DOMINGOS 2026 20 SEPT · 18 OCT · 22 NOV · 20 DIC				
17:00 H	17:15-18:00 H BODY PAMP EDDY				17:00 H	17:30-18:15 H LATIN DANCE DARIO		17:30-18:15 H CICLO VIRTUAL		CARDIO CICLO VIRTUAL FUERZA CUERPO MENTE WWW.LASROZAS.ES				
18:00 H	18:15-19:00 H LATIN DANCE DARIO	18:15-19:00 H CUERPO MENTE EDDY	18:15-19:00 H CICLO OMAR		18:00 H	18:30-19:15 H BODY PAMP RAYNER		18:30-19:15 H CICLO ALBERTO						
19:00 H	19:15-20:00 H BODY PAMP OMAR	19:15-20:00 H SUSPENSIÓN+CORE DARIO	19:15-20:00 H CICLO ALBERTO		19:00 H	19:30-20:15 H ENTRE. FUNCIONAL RAYNER		19:30-20:15 H CICLO VIRTUAL						
20:00 H	20:15-21:00 H GAP DARIO	20:00-20:30 H STRETCHING-EDDY	20:15-21:00 H CICLO VIRTUAL		20:00 H			20:30-21:15 H CICLO VIRTUAL						
21:00 H			21:15-22:00 H CICLO VIRTUAL		21:00 H									