



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Del 17 al 30 AGOSTO de 2026



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
07.10	07.55	SPIN Free U BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE U GAP	TRX U SPIN Interval			
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT			PISCINA		
09.30	10.15	BODY SHAPE U FUNCTIONAL	STEP U GAP	TRX	FUNCTIONAL U BODY SHAPE	GAP U TRX	INICIO	FINAL	AQUAGYM
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	09.30	10.15	LUN · MIÉRC · VIE 21
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	10.30	11.15	MARTES · JUEVES
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'				TRX XPRESS - 30'	INICIO	FINAL	AQUAFITNESS
15.30	16.15	GAP U FUNCTIONAL	SPINNING Free Zone	BODY SHAPE	SPINNING Fue U Int	TRX	15.30	16.15	MA 18 · MI 19 · JU 20
16.30	XPRESS			TRX XPRESS - 30'			19.30	20.15	LUNES · MIÉRCOLES
17.30	18.15	GAP	BODY SHAPE U FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL U BODY SHAPE				
			SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos		SPIN Interval U GAP			
18.30	19.15	FUNCTIONAL TRAINING	GAP	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT		SALA YOGA		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE U SPIN Interval	INICIO	FINAL	YOGA
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX		20.30	22.00	MARTES · JUEVES 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL TRAINING	GAP U FUNCTIONAL				
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza				
	XPRESS		TRX						
20.30	21.15	SPINNING Free Zone	FUNCTIONAL TRAINING	GAP					

SESIONES XPRESS 30'
LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN

LA DIRECCIÓN SE RESERVA EL DERECHO, POR NECESIDADES DEL SERVICIO, DE MODIFICAR EL NÚMERO Y ORDEN DE SESIONES, EL CONTENIDO Y HORARIOS DE ÉSTAS, ASÍ COMO LOS TÉCNICOS QUE LAS IMPARTEN

ACTIVIDADES FUERA DEL ABONO

PILATES	ACTVS SALUD	ACTVS PARA NIÑ@S	PÁDEL
ACTVS MENSUALES CONSULTAR HORARIOS		CONSULTAR INFO EN RECEPCIÓN	ALQUILER PISTAS
ACTIVIDADES DISPONIBLES PARA ABONADOS Y NO ABONADOS. INSCRIPCIÓN PREVIA PARA ACCESO A DICHAS ACTIVIDADES, PARA MÁS INFO CONSÚLTENOS			

HORARIO USO INSTALACIÓN ZONA ACUÁTICA y SALA FITNESS	LUNES a VIERNES	SÁBADO MAÑANA	SÁBADO TARDE	DOMINGO MAÑANA
	07.00 a 22.00 h	09.00 a 13.45 h	CERRADO	09.00 a 12.55 h

WEB RESERVA ACTIVIDADES

OPCIÓN 1 : Escanea el código QR
OPCIÓN 2 : Accede a la web
www.eduardolatorre.deporsite.net

- Reserva de clases desde el día anterior a partir de las 22:30 horas y hasta el inicio de la actividad
- Máximo de 3 reservas mismo día (anule la sesión si no va a realizarla)
- Posibilidad asimismo de reserva presencial o reserva telefónica en la recepción de la instalación

