



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Del 29 JUNIO al 12 JULIO de 2026



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
07.10	07.55	SPIN Free ↻ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE ↻ GAP	TRX ↻ SPIN Interval			
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT			PISCINA		
09.30	10.15	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	GAP ↻ STEP	TRX	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	ZUMBA ESTILOS	INICIO	FINAL	AQUAGYM
		SPINNING Free Zone	SPIN Fuerza	TRX XPRESS 30'	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	08.15	09.00
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	09.15	10.00	LUN · MAR · MIÉ · JUE · VIE
		TRX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		TRX XPRESS - 30'	10.15	11.00	VIERNES
15.30	16.15	GAP	FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE	GAP ↻ FUNCTIONAL	TRX	INICIO	FINAL	AQUAFITNESS
		SPINNING Free Zone		SPINNING Int ↻ Fue		SPINNING Fue ↻ Int	14.30	15.15	MIÉRCOLES
16.30	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	POSTURAL CONCEPT	TRX XPRESS - 30'	POSTURAL CONCEPT	RELAX XPRESS - 30'	15.30	16.15	MARTES · JUEVES
17.30	18.15	GAP	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE		19.30	20.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPIN Interval ↻ GAP			
18.30	19.15	STEP	ZUMBA ESTILOS	GAP ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT		SALA YOGA		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE ↻ SPIN Interval	INICIO	FINAL	YOGA
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX		08.15	09.15	MARTES · JUEVES · VIERNES 1h Sesión Yoga
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	ZUMBA ESTILOS		20.30	22.00	MARTES · JUEVES 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza				
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX XPRESS - 30'				
20.30	21.15	SPINNING Int ↻ Fue	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS	BODY SHAPE ↻ SPIN Free		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 13.55 h	16.00 a 19.55 h	09.00 a 12.55 h

WEB RESERVA ACTIVIDADES

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



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Del 29 JUNY al 12 JULIOL de 2026



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
07.10	07.55	SPIN Free ↻ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE ↻ GAP	TRX ↻ SPIN Interval			
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT			PISCINA		
09.30	10.15	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	GAP ↻ STEP	TRX	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	ZUMBA ESTILOS	INICI	FINAL	AQUAGYM
		SPINNING Free Zone	SPIN Fuerza	TRX XPRESS 30'	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	08.15	09.00
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	09.15	10.00	DILL · DINT · DIMC · DIJ · DIV
		TRX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		TRX XPRESS - 30'	10.15	11.00	DIVENDRES
15.30	16.15	GAP	FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE	GAP ↻ FUNCTIONAL	TRX	INICIO	FINAL	AQUAFITNESS
		SPINNING Free Zone		SPINNING Int ↻ Fue		SPINNING Fue ↻ Int	14.30	15.15	DIMECRES
16.30	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	POSTURAL CONCEPT	TRX XPRESS - 30'	POSTURAL CONCEPT	RELAX XPRESS - 30'	15.30	16.15	DIMARTS · DIJOUS
17.30	18.15	GAP	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE		19.30	20.15	DILLUNS · DIMARTS DIMECRES · DIJOUS
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPIN Interval ↻ GAP			
18.30	19.15	STEP	ZUMBA ESTILOS	GAP ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT		SALA IOGA		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE ↻ SPIN Interval	INICI	FINAL	YOGA
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX		08.15	09.15	MARTES · JUEVES · VIERNES 1h Sesión Yoga
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	ZUMBA ESTILOS		20.30	22.00	MARTES · JUEVES 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza				
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX XPRESS - 30'				
20.30	21.15	SPINNING Int ↻ Fue	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS	BODY SHAPE ↻ SPIN Free		SESSIONS XPRESS 30' LLOC REALITZACIÓ: SALA RECEPCIÓ		

LA DIRECCIÓ ES RESERVA EL DRET, PER NECESSITATS DEL SERVICI, DE MODIFICAR EL NÚMERO I ORDRE DE SESSIONS, EL CONTINGUT I HORARIS D'ESTES, AIXÍ COM ELS TÈCNICS QUE LES IMPARTIXEN

ACTIVITATS FORA DE L'ABONAMENT

PILATES	ACTVS SALUT	ACTIVITATS INFANTILS	PÀDEL
ACTVS MENSUALS CONSULTAR HORARIS		CONSULTAR INFO EN RECEPCIÓ	ALQUILER PISTES

ACTIVITATS DISPONIBLES PER A ABONATS I NO ABONATS. INSCRIPCIÓ PRÈVIA PER A L'ACCÉS A ESTES ACTIVITATS, PER A MÉS INFO CONSULTE'NS

HORARI ÚS INSTAL·LACIÓ ZONA AQUÀTICA I SALA FITNESS	DILLUNS a DIVENDRES	DISSABTE MATÍ	DISSABTE VESPRADA	DIUMENGE MATÍ
	07.00 a 22.00 h	09.00 a 13.55 h	16.00 a 19.55 h	09.00 a 12.55 h

WEB RESERVA ACTIVITATS

OPCIÓ 1 : Escaneja el código QR
OPCIÓ 2 : Accedix a la web
www.eduardolatorre.depsports.net



- Reserva de classes des del dia anterior a partir de les 22:30 hores i fins a l'inici de l'actividad
- Màxim de 3 reserves mateix dia (anul·le la sessió si no la realitzarà)
- Possibilitat així mateix de reserva presencial o reserva telefònica en la recepció de la instal·lació