

SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			SÁBADO
07.10	07.55	SPINNING - Fondo Variable	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Fuerza	3D XTREME ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos	Próximamente	A partir 01-NOVIEMBRE	
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT					
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ 3D XTREME	STEP ∪ GAP	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA & ESTILOS	PISCINA		
		SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos			
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA & ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	08.30	09.15	MARTES - JUEVES
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		TRAINING XPRESS - 30'	09.00	09.45	LUNES - MIÉRCOLES
15.30	16.15		FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ∪ GAP	3D XTREME ∪ BODY SHAPE		11.30	12.15	LUN - MAR · MIÉRC · JUE
		SPINNING - Fondo Variable		SPINNING - Int ∪ Fue		SPINNING - Fue ∪ Int	AQUAFITNESS		
17.30	18.15	GAP	CIRCUIT TRAIN ∪ STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ CIRCUIT TRAIN	POSTURAL CONCEPT	19.30	20.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza				
18.30	19.15	ZUMBA & ESTILOS	BODY SHAPE ∪ GAP	STEP	COMBAT	BODY SHAPE	TRX		
	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	18.30 y 19.30			
XPRESS		TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		07.10 y 15.30	VIERNES	
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ∪ 3D XTREME	ZUMBA & ESTILOS		* TRX actividad fuera del abono, durante el mes de octubre si eres abonado será mes de prueba, reserva plaza, animate y ven a entrenar!!		
	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	CLASES XPRESS 30' LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN			
XPRESS		RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'		TRAINING XPRESS - 30'				
20.30	21.15	SPINNING - Fue ∪ Int	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Int ∪ Fue	FUNCTIONAL TRAINING				

AFOROS LIMITADOS SEGUN NUEVA NORMALIDAD. ACTIVIDADES Y ESPACIOS

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

TRX	PILATES	YOGA	PÁDEL	DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA
CONSULTAR HORARIOS SEMANALES			ALQUILER PISTAS	TRATAMIENTOS y ACTV ACUÁTICA TERAPÉUTICA

ACTIVIDADES DISPONIBLES PARA ABONADOS Y NO ABONADOS. INSCRIPCIÓN PREVIA PARA ACCESO A DICHAS ACTIVIDADES, PARA MÁS INFO CONSULTENOS

HORARIO USO INSTALACIÓN ZONA ACUÁTICA y SALA FITNESS	LUNES a VIERNES 07.00 a 22.00 h	SÁBADO MAÑANA 09.00 a 13.55 h	SÁBADO TARDE 16.00 a 19.55 h	DOMINGO MAÑANA 09.00 a 13.55 h
---	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------



WEB RESERVA ACTIVIDADES

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

*Reserva de clases el mismo día a las 6:00 horas y hasta el inicio de la actividad

*Máximo 3 reservas el mismo día

- Posibilidad asimismo de reserva presencial en recepción instalación o en mostrador sala fitness

