



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

A partir 1 OCTUBRE de 2022



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

| INICIO | FINAL | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | SÁBADOS |
|--------|--------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|---|---|--|
| 07.10 | 07.55 | SPINNING Free Zone | FUNCTIONAL TRAINING | SPINNING Fuerza | FUNCTIONAL \cup BODY SHAPE | SPIN Interval | TRX | 9.30 a 11.00 | SPECIAL CLASS 90 min SEGÚN PROGRAMACIÓN |
| 08.30 | 09.15 | POSTURAL CONCEPT | | POSTURAL CONCEPT | | | | | |
| 09.30 | 10.15 | BODY SHAPE \cup FUNCTIONAL | STEP \cup GAP | FUNCTIONAL \cup BODY SHAPE | FUNCTIONAL TRAINING | ZUMBA \cup STEP | PISCINA | | |
| | | SPINNING Free Zone | SPIN Fuerza | TRX | SPINNING Intervalos | SPINNING Fuerza | | | |
| 10.30 | 11.15 | POSTURAL CONCEPT | POSTURAL CONCEPT | ZUMBA & ESTILOS | POSTURAL CONCEPT | POSTURAL CONCEPT | 08.30 | 09.15 | MARTES · JUEVES |
| | XPRESS | TRX XPRESS - 30' | TRAINING XPRESS - 30' | RELAX XPRESS - 30' | TRAINING XPRESS - 30' | TRX XPRESS - 30' | 09.15 | 10.00 | LUN · MIÉRC · VIER |
| 15.30 | 16.15 | | FUNCTIONAL TRAINING | BODY SHAPE \cup GAP | FUNCTIONAL \cup BODY SHAPE | TRX | 10.30 | 11.15 | VIERNES |
| | | SPINNING Free Zone | | SPINNING Int \cup Fue | | SPINNING Fue \cup Int | 11.30 | 12.15 | LUN · MAR · MIÉRC · JUE |
| 16.30 | XPRESS | TRAINING XPRESS - 30' | RELAX XPRESS - 30' | | RELAX XPRESS - 30' | TRAINING XPRESS - 30' | 14.30 | 15.15 | MIÉRCOLES |
| 17.30 | 18.15 | GAP | FUNCTIONAL \cup BODY SHAPE | POSTURAL CONCEPT | BODY SHAPE \cup FUNCTIONAL | POSTURAL CONCEPT | 15.30 | 16.15 | MARTES · JUEVES |
| | | SPINNING Free Zone | SPINNING Fuerza | SPINNING Intervalos | SPINNING Fuerza | | 19.30 | 20.15 | LUN · MAR · MIÉRC · JUE |
| 18.30 | 19.15 | ZUMBA & ESTILOS | BODY SHAPE \cup GAP | STEP | POSTURAL CONCEPT | BODY SHAPE | YOGA | | |
| | | SPINNING Free Zone | SPINNING Fuerza | SPINNING Intervalos | SPINNING Fuerza | SPINNING Intervalos | | | |
| | XPRESS | TRAINING XPRESS - 30' | RELAX XPRESS - 30' | TRX | TRX | | 08.15 | · MARTES y JUEVES · 1h Sesión Yoga | |
| 19.30 | 20.15 | BODY SHAPE | POSTURAL CONCEPT | FUNCTIONAL TRAINING | ZUMBA & ESTILOS | | 20.30 | · LUNES · MARTES · · MIÉRCOLES · JUEVES · 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación | |
| | | SPINNING Free Zone | SPINNING Fuerza | SPINNING Intervalos | SPINNING Fuerza | SPINNING Intervalos | | * Lugar realización actividad: sala auxiliar Yoga | |
| | XPRESS | RELAX XPRESS - 30' | TRAINING XPRESS - 30' | TRX | TRAINING XPRESS - 30' | | | | |
| 19.30 | 21.00 | | RUNNING CLASS | | RUNNING CLASS | | TRX & CLASES XPRESS 30' LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN | | |
| 20.30 | 21.15 | SPINNING Free Zone | FUNCTIONAL \cup BODY SHAPE | SPINNING Int \cup Fue | FUNCTIONAL TRAINING | | | | |

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 & YOGA | PILATES | ÁREA FISIOTERAPIA | PÁDEL |
|---|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| POSIBILIDAD ACCESO PUNTUAL NO ABONADOS | ACTV MENSUAL CONSULTAR HORARIOS | TRATAMIENTOS y ACTV TERAPÉUTICA | 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 19.45 h | 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 partir de las 6:00 horas y hasta el inicio de la actividad
- Máximo de 3 reservas mismo día
- Posibilidad asimismo de reserva presencial en la recepción instalación o en el mostrador sala fitness

