



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

