



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

A partir 01 ENERO de 2023



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			SÁBADOS
07.10	07.55	SPINNING Free Zone	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	FUNCTIONAL ∪ 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 ∪ FUNCTIONAL	STEP ∪ GAP	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ∪ 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 ∪ GAP	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	TRX	10.30	11.15	VIERNES
		SPINNING Free Zone		SPINNING Int ∪ Fue		SPINNING Fue ∪ 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 ∪ BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ 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 ∪ GAP	STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE	YOGA		
	XPRESS	SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos			
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA & ESTILOS		08.15	· MARTES y JUEVES · 1h Sesión Yoga	
	XPRESS	SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	20.30	· LUNES · MARTES · · MIÉRCOLES · JUEVES · 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación	
19.30	21.00		RUNNING CLASS		RUNNING CLASS		* Lugar realización actividad: sala auxiliar Yoga		
20.30	21.15	SPINNING Free Zone	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	SPINNING Int ∪ Fue	FUNCTIONAL TRAINING		TRX & CLASES 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	ÁREA FISIOTERAPIA	PÁDEL
	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 h/ 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

