



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Desde el 02 de OCTUBRE de 2023



## SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

| INICIO | FINAL  | LUNES                   | MARTES                  | MIÉRCOLES                | JUEVES                  | VIERNES               |                                   |              | SÁBADOS                                                    |
|--------|--------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| 07.10  | 07.55  | SPIN Free ↻ BODY SHAPE  | FUNCTIONAL TRAINING     | SPINNING Fuerza          | BODY SHAPE ↻ GAP        | SPIN Interval         | TRX                               | 9.30 a 11.00 | SPECIAL CLASS 90 min<br>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       | SPINNING Intervalos               | INICIO       | FINAL                                                      |
| 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  | GAP                     | FUNCTIONAL TRAINING     | BODY SHAPE               | FUNCTIONAL ↻ GAP        | TRX                   | 10.30                             | 11.15        | VIERNES                                                    |
|        |        | SPINNING Free Zone      |                         | SPINNING Fue ↻ Int       |                         | SPINNING Int ↻ Fue    | 11.30                             | 12.15        | LUN · MAR · MIÉRC · JUE                                    |
| 16.30  | XPRESS | TRAINING XPRESS - 30'   | RELAX XPRESS - 30'      | TRX 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  | STEP                    | ZUMBA ESTILOS           | FUNCTIONAL ↻ GAP         | POSTURAL CONCEPT        | BODY SHAPE            |                                   |              |                                                            |
|        |        | SPINNING Free Zone      | SPINNING Fuerza         | SPINNING Intervalos      | SPINNING Fuerza         | SPINNING Intervalos   | SALA YOGA                         |              |                                                            |
|        | XPRESS | TRAINING XPRESS - 30'   | RELAX XPRESS - 30'      | TRX                      | TRX                     |                       | INICIO                            | FINAL        | YOGA                                                       |
| 19.30  | 20.15  | BODY SHAPE              | POSTURAL CONCEPT        | BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL  | ZUMBA ESTILOS           |                       | 08.15                             | 09.15        | · MARTES · JUEVES · VIERNES ·<br>1h Sesión Yoga            |
|        |        | SPINNING Free Zone      | SPINNING Fuerza         | SPINNING Intervalos      | SPINNING Fuerza         | SPINNING Intervalos   | 20.30                             | 22.00        | · MARTES · JUEVES ·<br>1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación |
|        | XPRESS | RELAX XPRESS - 30'      | TRAINING XPRESS - 30'   | TRX                      | TRX XPRESS - 30'        |                       |                                   |              |                                                            |
| 19.30  | 21.00  |                         | RUNNING CLASS           |                          | RUNNING CLASS           |                       | SESIONES XPRESS 30'               |              |                                                            |
| 20.30  | 21.15  | SPINNING Fue ↻ Int      | FUNCTIONAL TRAINING     | ZUMBA STRONG ↻ SPIN Free | BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL |                       | 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<br>ZONA ACUÁTICA y SALA FITNESS                                                                             | LUNES a VIERNES<br>07.00 a 22.00 h | SÁBADO MAÑANA<br>09.00 a 13.55 h  | SÁBADO TARDE<br>16.00 a 19.55 h |
|                                                                                                                                     |                                    | DOMINGO MAÑANA<br>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](http://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