



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Desde el 01 de MARZO de 2024



## 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 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 ESTILOS	<b>PISCINA</b>		
		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	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	<b>SALA YOGA</b>		
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX				
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ FUNCTIONAL	ZUMBA ESTILOS		08.15	09.15	MARTES · JUEVES · VIERNES 1h Sesión Yoga
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX XPRESS - 30'		20.30	22.00	MARTES · JUEVES 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación
19.30	21.00		RUNNING CLASS		RUNNING CLASS		<b>SESIONES XPRESS 30'</b> LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN		
20.30	21.15	SPINNING Fue ∪ Int	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA STRONG ∪ SPIN Free	BODY SHAPE ∪ FUNCTIONAL				

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

<b>PILATES</b>	<b>ACTVS SALUD</b>	<b>ACTVS PARA NIÑ@S</b>	<b>PÁDEL</b>
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			

<b>HORARIO USO INSTALACIÓN ZONA ACUÁTICA y SALA FITNESS</b>	<b>LUNES a VIERNES</b>	<b>SÁBADO MAÑANA</b>	<b>SÁBADO TARDE</b>	<b>DOMINGO MAÑANA</b>
	07.00 a 22.00 h	09.00 a 13.55 h	16.00 a 19.55 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](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

