



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## Desde 05 ENERO de 2026



### SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			SÁBADOS a partir octubre
07.10	07.55	BODY SHAPE ↻ SPIN Free	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	GAP ↻ 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	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	STEP ↻ GAP	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS	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	LUNES · MIÉRCOLES
15.30	16.15	GAP	FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE	FUNCTIONAL ↻ GAP	TRX	09.30	10.15	VIERNES
		SPINNING Free Zone		SPINNING Fue ↻ Int		SPINNING Int ↻ Fue	10.30	11.15	VIERNES
16.30	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	11.30	12.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
17.30	18.15	GAP	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL		14.30	15.15	MIÉRCOLES
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	15.30	16.15	MARTES · JUEVES
18.30	19.15	STEP	ZUMBA ESTILOS	FUNCTIONAL ↻ GAP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE	19.30	20.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE · VIE
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos			
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	ZUMBA ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	SALA YOGA		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	AQUAFITNESS <sup>new</sup>	INICIO	FINAL	YOGA
19.30	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX XPRESS - 30'		08.15	09.15	· MARTES · JUEVES · VIERNES · 1h Sesión Yoga
							20.30	22.00	· MARTES · JUEVES · 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación
19.30	21.00				RUNNING CLASS				
20.30	21.15	SPINNING Fue ↻ Int	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS ↻ STRONG	SPIN Free ↻ BODY SHAPE		SESIONES 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	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 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 19.55 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 desde el día anterior a partir de las 22:30 horas y hasta el inicio de la actividad
- Máximo de 3 reservas mismo día (anule la sesión si no va a realizarla)
- Posibilidad asimismo de reserva presencial o reserva telefónica en la recepción de la instalación