



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	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	INICIO FINAL	AQUAGYM & AQUAFITNESS
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
XPRESS		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos		
		TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX			
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ⚡ FUNCTIONAL	ZUMBA ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	INICIO FINAL	YOGA
XPRESS		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	AQUAFITNESS ^{new}	08.15 09.15	- MARTES · JUEVES · VIERNES - 1h Sesión Yoga
		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			
20.30	21.15	SPINNING Fue ⚡ Int	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS ⚡ STRONG	SPIN Free ⚡ BODY SHAPE			

SALA YOGA

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 MAS INFO CONSULTE NOS

HORARIO USO INSTALACIÓN
ZONA ACUÁTICA y SALA FITNESS

LUNES a VIERNES

07.00 a 22.00 h

SÁBADO MAÑANA

09.00 a 13.55 h

SÁBADO TARDE

16.00 a 19.55 h

DOMINGO MAÑANA

09.00 a 13.55 h

WEB RESERVA ACTIVIDADES

OPCIÓN 1 : Escanea el código QR

OPCIÓN 2 : Accede a la web
www.eduardolatorre.deportes.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

