



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Del 30 JUNIO al 13 JULIO de 2025



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
07.10	07.55	BODY SHAPE ↻ SPIN Free	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	GAP ↻ BODY SHAPE	TRX			
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT			PISCINA		
09.30	10.15	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	GAP ↻ STEP	TRX	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	ZUMBA ESTILOS	INICIO	FINAL	AQUAGYM
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	08.15	09.00	LUNES · MIÉRCOLES
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	09.15	10.00	LUN · MAR · MIÉ · JUE · VIE
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		TRX XPRESS - 30'	10.15	11.00	VIERNES
15.30	16.15	GAP	FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE	GAP ↻ FUNCTIONAL	TRX	INICIO	FINAL	AQUAFITNESS
		SPINNING Free Zone		SPINNING Int ↻ Fue		SPINNING Fue ↻ Int	14.30	15.15	MIÉRCOLES
16.30	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	15.30	16.15	MARTES · JUEVES
17.30	18.15	GAP	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE		19.30	20.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPIN Interval ↻ POSTURAL			
18.30	19.15	STEP	ZUMBA ESTILOS	GAP ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT		SALA YOGA		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	BODYSHAPE ↻ SPIN Interval	INICIO	FINAL	YOGA
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX		08.15	09.15	MARTES · JUEVES · VIERNES 1h Sesión Yoga
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	ZUMBA ESTILOS		20.30	22.00	MARTES 01 · JUEVES 03 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza				
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX XPRESS - 30'				
20.30	21.15	SPINNING Int ↻ Fue	FUNCTIONAL TRAINING	STRONG ↻ ZMB ESTILOS	BODY SHAPE ↻ SPIN Free		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 12.55 h

WEB RESERVA ACTIVIDADES

OPCIÓN 1 : Escanea el código QR
OPCIÓN 2 : Accede a la web
www.eduardolatorre.depsite.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

