ACTIVIDADES DIRIGIDAS
Del 18 al 31 de AGOSTO 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					
09.30	10.15	FUNCTIONAL ↺ BODY SHAPE SPINNING Free Zone	GAP SPINNING Fuerza	TRX SPINNING Intervalos	FUNCTIONAL TRAINING SPINNING Fuerza	ZUMBA ESTILOS SPINNING Intervalos
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'		TRX XPRESS - 30'
15.30	16.15	SPINNING Free Zone	BODY SHAPE ↺ FUNCTIONAL	SPINNING Fue ↺ Int	FUNCTIONAL ↺ GAP	TRX
16.30	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'		TRX XPRESS - 30'		
17.30	18.15	GAP SPINNING Free Zone	FUNCTIONAL ↺ BODY SHAPE SPINNING Fuerza	POSTURAL CONCEPT SPINNING Intervalos	BODY SHAPE ↺ FUNCTIONAL	POSTURAL ↺ SPIN Interval
18.30	19.15	FUNCTIONAL TRAINING SPINNING Free Zone	STEP ↺ ZMB ESTILOS SPINNING Fuerza	GAP ↺ FUNCTIONAL SPINNING Intervalos	POSTURAL CONCEPT SPINNING Fuerza	SPIN Interval ↺ BODYSHAPE
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX	
19.30	20.15	BODY SHAPE SPINNING Free Zone	POSTURAL CONCEPT SPINNING Fuerza	FUNCTIONAL ↺ BODY SHAPE SPINNING Intervalos	GAP SPINNING Fuerza	
	XPRESS			TRX		
20.30	21.15	SPINNING Fue ↺ Int	FUNCTIONAL TRAINING	POSTURAL ↺ GAP		

PISCINA

INICIO	FINAL	AQUAGYM
09.15	10.00	LUN · MAR · MIÉ · JUE · VIE
11.30	12.15	LUN · MAR · MIÉ · JUE
10.15	11.00	VIERNES

INICIO	FINAL	AQUAFITNESS
15.30	16.15	MIÉRCOLES
19.30	20.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE

SALA YOGA

INICIO	FINAL	YOGA
08.15	09.15	· MIÉRCOLES · VIERNES · 1h Sesión 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 MÁS INFO CONSÚLTENOS

WEB RESERVA ACTIVIDADES

OPCIÓN 1 : Escanea el código QR
OPCIÓN 2 : Accede a la web
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

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	CERRADO	09.00 a 12.55 h