



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Desde el 01 MARZO de 2025



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		SÁBADOS	
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	GAP ↻ STEP	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ESTILOS	PISCINA		
		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	GAP ↻ FUNCTIONAL	TRX	10.15	11.00	VIERNES
		SPINNING Free Zone		SPINNING Int ↻ Fue		SPINNING Fue ↻ Int	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	BODY SHAPE ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	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	GAP ↻ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE	SALA YOGA		
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos			
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX		INICIO	FINAL	YOGA
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL ↻ BODY SHAPE	ZUMBA ESTILOS		08.15	09.15	MARTES · JUEVES · VIERNES · 1h Sesión Yoga
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	20.30	22.00	MARTES · JUEVES · 1h Sesión Yoga + 20'-30' Meditación
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX	TRX XPRESS - 30'		SESIONES XPRESS 30' LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN		
19.30	21.00		RUNNING CLASS		RUNNING CLASS				
20.30	21.15	SPINNING Int ↻ Fue	FUNCTIONAL TRAINING	STRONG ↻ ZMB ESTILOS	BODY SHAPE ↻ SPIN Free				

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

- 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