

## SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
07.10	07.55	SPINNING - Fondo Variable	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Fuerza	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos	<b>PISCINA</b>		
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT					AQUAGYM
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ BOSU XTREME	STEP ∪ GAP	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA & ESTILOS	08.30	09.15	MARTES · JUEVES
		SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	09.00	09.45	LUNES · MIÉRCOLES
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA & ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	11.30	12.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
		XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'		TRAINING XPRESS - 30'				AQUAFITNESS
15.30	16.15		FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ∪ GAP	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE		19.30	20.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
		SPINNING - Fondo Variable		SPINNING - Int ∪ Fue		SPINNING - Fue ∪ Int			
17.15	18.00	GAP	CIRCUIT TRAIN ∪ STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ CIRCUIT TRAIN	POSTURAL CONCEPT	<b>TRX</b>		
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza				
18.15	19.00	ZUMBA & ESTILOS	BODY SHAPE ∪ GAP	STEP	COMBAT	BODY SHAPE	18.30 y 19.30		MIÉRCOLES
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	07.10		VIERNES
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'				* TRX actividad fuera del abono, reserva para la sesión semanal desde inicio cada semana
19.15	20.00	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BOSU XTREME ∪ FUNCTIONAL	ZUMBA & ESTILOS		<b>CLASES XPRESS 30'</b>		
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	<b>LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN</b>		
XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'		TRAINING XPRESS - 30'					
20.15	21.00	SPINNING - Fue ∪ Int	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Int ∪ Fue	FUNCTIONAL TRAINING				

AFOROS LIMITADOS SEGUN NUEVA NORMALIDAD. ACTIVIDADES Y ESPACIOS

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

<b>PILATES</b>	<b>TRX</b>	<b>PÁDEL</b>	<b>DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA</b>
CONSULTAR HORARIOS SEMANALES		ALQUILER PISTAS	TRATAMIENTOS y ACTV ACUÁTICA TERAPÉUTICA

ACTIVIDADES DISPONIBLES PARA ABONADOS Y NO ABONADOS. INSCRIPCIÓN PREVIA PARA ACCESO A DICHAS ACTIVIDADES, PARA MÁS INFO CONSULTENOS

<b>HORARIO USO INSTALACIÓN ZONA ACUÁTICA y SALA FITNESS</b>	<b>LUNES a VIERNES</b>	<b>SÁBADO MAÑANA</b>	<b>SÁBADO TARDE</b>	<b>DOMINGO MAÑANA</b>
	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 el mismo día a las 6:00 horas y hasta el inicio de la actividad

\*Máximo 3 reservas el mismo día

- Posibilidad asimismo de reserva presencial en recepción instalación o en mostrador sala fitness

