



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Del 27 MARZO al 30 JUNIO de 2023



SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		SÁBADOS
07.10	07.55	SPIN Free ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING Fuerza	BODY SHAPE ∪ GAP	SPIN Interval	TRX	9.30 a 11.00
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT				SPECIAL CLASS 90 min SEGÚN PROGRAMACIÓN
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ FUNCTIONAL	STEP ∪ GAP	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA ∪ TRX ∪ STEP	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	INICIO	FINAL
	XPRESS	TRX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX XPRESS - 30'	08.30	09.15
15.30	16.15		FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ∪ GAP	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	TRX	09.15	10.00
		SPINNING Free Zone		SPINNING Int ∪ Fue		SPINNING Fue ∪ Int	10.30	11.15
16.30	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	11.30	12.15
17.30	18.15	GAP	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT	14.30	15.15
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza		15.30	16.15
18.30	19.15	ZUMBA & ESTILOS	BODY SHAPE ∪ GAP	STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE	19.30	20.15
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos		
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'	TRX	TRX		YOGA	
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA & ESTILOS		08.10	
		SPINNING Free Zone	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos	SPINNING Fuerza	SPINNING Intervalos		
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'	TRX			20.30	
19.30	21.00		RUNNING CLASS		RUNNING CLASS		SESIONES XPRESS 30'	
20.30	21.15	SPINNING Free Zone	FUNCTIONAL ∪ BODY SHAPE	SPINNING Int ∪ Fue	FUNCTIONAL TRAINING			

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	ÁREA FISIOTERAPIA	PÁDEL
ACTV MENSUAL CONSULTAR HORARIOS	TRATAMIENTOS y ACTV TERAPÉUTICA	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 07.00 a 22.00 h	SÁBADO MAÑANA 09.00 a 13.55 h
		SÁBADO TARDE 16.00 a 19.45 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.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