

SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

las sesiones de spinning de los sábados se programarán a partir del mes de noviembre

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07.15	08.00	SPINNING - Fondo Variable	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Fuerza	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT		
09.15	10.00	SPINNING - Fondo Variable	STEP ∪ GAP	SPINNING - Intervalos	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Intervalos
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ BOSU XTREME	SPINNING - Fuerza	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Fuerza	ZUMBA & ESTILOS
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	ZUMBA & ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'		TRAINING XPRESS - 30'		TRAINING XPRESS - 30'
15.30	16.15	SPINNING - Fondo Variable		SPINNING - Int ∪ Fue		SPINNING - Fue ∪ Int
			FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ∪ GAP	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	
17.00	17.45	SPINNING - Fuerza	STEP	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	
17.15	18.00	GAP	SPINNING - Fondo Variable	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ FUNCTIONAL	POSTURAL CONCEPT
18.15	19.00	SPINNING - Fuerza	BODY SHAPE ∪ GAP	SPINNING - Intervalos	BOSU XTREME ∪ COMBAT	SPINNING - Intervalos
18.30	19.15	ZUMBA & ESTILOS	SPINNING - Fondo Variable	STEP	SPINNING - Fuerza	BODY SHAPE
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'	
19.30	20.15	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos
		BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	GAP ∪ BOSU XTREME	ZUMBA & ESTILOS	
XPRESS		RELAX XPRESS - 30'				
20.30	21.15	SPINNING - Fue ∪ Int	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Int ∪ Fue	FUNCTIONAL TRAINING	

PISCINA

INICIO	FINAL	ACTIVIDADES
		AQUAGYM
08.30	09.15	MARTES · JUEVES
09.00	09.45	LUNES · MIÉRCOLES
10.30	11.15	VIERNES
11.30	12.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
		AQUAFITNESS
19.45	20.30	LUN · MAR · MIÉRC · JUE

HORARIOS	ACTIVIDADES
18.30 y 19.30	MIÉRCOLES
07.15 y 15.30	VIERNES

* TRX actividad fuera del abono, reserva previa vía telefónica para la sesión semanal desde el inicio cada semana

CLASES XPRESS 30'
LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN

¡¡INSCRIBETE!! PARA REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD DIRIGIDA, PIDALE AL TÉCNICO EN LA SALA FITNESS PRINCIPAL QUE LE INSCRIBA EN EL LISTADO CORRESPONDIENTE A CADA CLASE DESDE MEDIA HORA ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD. SÓLO SE PERMITIRÁ UNA INSCRIPCIÓN POR PERSONA Y POR ACTIVIDAD

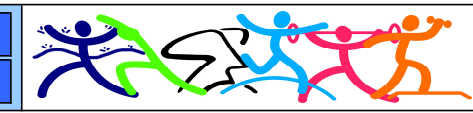
LA DIRECCIÓN SE RESERVA EL DERECHO, POR NECESIDADES DEL SERVICIO, DE MODIFICAR EL NÚMERO Y ORDEN DE SESIONES, EL CONTENIDO Y HORARIOS DE ÉSTAS, ASÍ COMO LOS TÉCNICOS QUE LAS IMPARTEN

ACTIVIDADES FUERA DEL ABONO

PILATES	TRX	PÁDEL	DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA
CONSULTAR HORARIOS SEMANALES		ALQUILER PISTAS	TRATAMIENTOS y ACTIVIDAD ACUÁTICA TERAPÉUTICA

ACTIVIDADES DISPONIBLES PARA ABONADOS y NO ABONADOS. IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA PARA ACCEDER A DICHAS ACTIVIDADES. PARA MÁS INFORMACIÓN Y PRECIOS CONSULTE EN RECEPCIÓN

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



AFOROS LIMITADOS SEGÚN FASE, ACTIVIDADES Y SALAS