

SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	PISCINA		SÁBADO																					
07.15	08.00	SPINNING - Fondo Variable	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Fuerza	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos	11.15	12.00	SPINNING - Free Zone																					
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT			<div style="text-align: center;"> <h3>PISCINA</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>INICIO</th> <th>FINAL</th> <th>AQUAGYM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08.30</td> <td>09.15</td> <td>MARTES · JUEVES</td> </tr> <tr> <td>09.00</td> <td>09.45</td> <td>LUNES · MIÉRCOLES</td> </tr> <tr> <td>10.30</td> <td>11.15</td> <td>VIERNES</td> </tr> <tr> <td>11.30</td> <td>12.15</td> <td>LUN · MAR · MIÉRC · JUE</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>AQUAFITNESS</td> </tr> <tr> <td>19.45</td> <td>20.30</td> <td>LUN · MAR · MIÉRC · JUE</td> </tr> </tbody> </table> </div>			INICIO	FINAL	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
INICIO	FINAL	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																												
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																									

HORARIOS

18.30 y 19.30

07.15 y 15.30

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

CLASES XPRESS 30'
LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN

AFOROS LIMITADOS SEGUN FASE, ACTIVIDADES Y SALAS

¡¡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. SÁBADOS INSCRIPCIÓN EN 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	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	