

SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INICIO	FINAL	SÁBADO
07.15	08.00	SPINNING - Fondo	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Fuerza	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos	11.15	12.00	SPINNING - Fuerza
08.40	09.25	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT			PISCINA		
09.00	XPRESS		ABDOMINALES · 20 min						
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ BOSU XTREME	STEP ∪ GAP	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	INICIO	FINAL	AQUAGYM
		SPINNING - Fondo	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	08.15	09.00	MARTES · JUEVES
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	FIT ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	10.30	11.15	LUNES · MIÉRC · VIERNES
10.30	XPRESS	GAP XPRESS · 30min				ABDOMINALES · 30 min	11.30	12.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE
15.30	16.15		FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ∪ GAP	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE		AQUAFITNESS		
		SPINNING - Fondo		SPINNING - Fue ∪ Int		SPINNING - Int ∪ Fue			
17.30	18.15	GAP	STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ INTERVAL BT	POSTURAL CONCEPT	15.30	16.15	MARTES
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza		19.30	20.15	MARTES y JUEVES
18.30	19.15	FIT ESTILOS ∪ ZUMBA	GAP	STEP	BOSU XTREME ∪ COMBAT	BODY SHAPE	19.45	20.30	MIÉRCOLES
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	AQUARUNNING		
18.30	XPRESS	ABDOMINALES · 30 min	ESTIRAMIENTOS · 30min		POSTURAL XPRESS · 30min				
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	GAP ∪ BOSU XTREME	ZUMBA		OUTDOOR		
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos			
19.30	XPRESS	ESTIRAMIENTOS · 20min					CLASES XPRESS 20 - 30 minutos LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN excepto martes 09.00h en SALA ACTIVIDADES		
20.30	21.15	SPINNING - Fue ∪ Int	BODY SHAPE ∪ INTERVAL BT	SPINNING - Int ∪ Fue	FUNCTIONAL TRAINING				

¡¡PIDE TU FICHA!!

PARA REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD DIRIGIDA, RECOJA EN SALA FITNESS LA FICHA CORRESPONDIENTE A CADA CLASE DESDE MEDIA HORA ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD. SÓLO SE DARÁ UNA FICHA POR PERSONA Y POR ACTIVIDAD. LOS SÁBADOS, LAS FICHAS SE ENTREGARÁN EN RECEPCIÓN

LA DIRECCIÓN SE RESERVA EL DERECHO, CUANDO LO CONSIDERE OPORTUNO 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

YOGA

TRX

PÁDEL

FISIOTERAPIA

CONSULTAR HORARIOS SEMANALES

ALQUILER PISTAS

CLASES

TRATAMIENTOS - ACTV ACUÁTICA TERAPÉUTICA - EMBARAZADAS

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

07.00 a 22.00 h

SÁBADOS MAÑANA

9.00 a 14.00 h

SÁBADOS TARDE

16.00 a 20.00 h

DOMINGOS Y FESTIVOS

9.00 a 14.00 h

