

SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07.15	08.00	SPINNING - Fondo	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Fuerza	BOSU XTREME ↻ BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos
08.40	09.25	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT		
09.00	XPRESS		ABDOMINALES - 20 min			
09.30	10.15	BODY SHAPE ↻ BOSU XTREME	STEP ↻ GAP	CIRCUIT TRAIN ↻ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA
10.30	11.15	SPINNING - Fondo	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos
10.30	XPRESS	GAP XPRESS - 30min				ABDOMINALES - 30 min
15.30	16.15	SPINNING - Fondo	FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ↻ GAP	BOSU XTREME ↻ BODY SHAPE	SPINNING - Int ↻ Fue
17.30	18.15	GAP	STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ↻ CIRCUIT TRAIN	POSTURAL CONCEPT
18.30	19.15	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos
18.30	XPRESS	ABDOMINALES - 30 min	ESTIRAMIENTOS - 30min		POSTURAL XPRESS - 30min	
19.30	20.15	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	GAP ↻ BOSU XTREME	ZUMBA	
19.30	XPRESS	ESTIRAMIENTOS - 20min				
20.30	21.15	SPINNING - Fue ↻ Int	CIRCUIT TRAIN ↻ BODY SHAPE	SPINNING - Int ↻ Fue	FUNCTIONAL TRAINING	

PISCINA

INICIO	FINAL	AQUAGYM
08.15	09.00	MARTES - JUEVES
10.30	11.15	LUNES - MIÉRC - VIERNES
11.30	12.15	LUN - MAR - MIÉRC - JUE
		AQUAFITNESS
20.00	20.45	LUNES
19.30	20.15	MARTES y JUEVES
19.45	20.30	MIÉRCOLES

CLASES XPRESS
20 - 30 minutos
LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN
excepto martes 09.00h en SALA ACTIVIDADES

¡¡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	SÁBADOS MAÑANA	SÁBADOS TARDE	DOMINGOS Y FESTIVOS
	07.00 a 22.00 h	9.00 a 14.00 h	16.00 a 20.00 h	9.00 a 14.00 h

