



## 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			<h3>PISCINA</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>INICIO</th> <th>FINAL</th> <th>AQUAGYM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08.15</td> <td>09.00</td> <td>MARTES · JUEVES</td> </tr> <tr> <td>10.30</td> <td>11.15</td> <td>LUNES · MIÉRC · 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>20.00</td> <td>20.45</td> <td>LUNES</td> </tr> <tr> <td>15.30</td> <td>16.15</td> <td>MARTES</td> </tr> <tr> <td>19.30</td> <td>20.15</td> <td>MARTES y JUEVES</td> </tr> <tr> <td>19.45</td> <td>20.30</td> <td>MIÉRCOLES</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>AQUARUNNING</td> </tr> <tr> <td>19.15</td> <td>20.00</td> <td>LUNES</td> </tr> </tbody> </table>			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	15.30	16.15	MARTES	19.30	20.15	MARTES y JUEVES	19.45	20.30	MIÉRCOLES			AQUARUNNING	19.15	20.00	LUNES
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																																								
15.30	16.15	MARTES																																								
19.30	20.15	MARTES y JUEVES																																								
19.45	20.30	MIÉRCOLES																																								
		AQUARUNNING																																								
19.15	20.00	LUNES																																								
09.00	XPRESS		ABDOMINALES · 20 min																																							
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ BOSU XTREME	STEP ∪ GAP	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA																																				
		SPINNING - Fondo	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos																																				
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	FIT ESTILOS	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT																																				
10.30	XPRESS	GAP XPRESS · 30min				ABDOMINALES · 30 min																																				
15.30	16.15		FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ∪ GAP	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE																																					
		SPINNING - Fondo		SPINNING - Fue ∪ Int		SPINNING - Int ∪ Fue																																				
17.30	18.15	GAP	STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ INTERVAL BT	BOSU 3D · XTREME																																				
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza																																					
18.30	19.15	FIT ESTILOS ∪ ZUMBA	GAP	STEP	BOSU XTREME ∪ COMBAT	BODY SHAPE																																				
		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																																					
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos																																				
19.30	XPRESS	ESTIRAMIENTOS · 20min																																								
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	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

