

SALAS POLIVALENTES - SALA SPINNING

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07.10	07.55	SPINNING - Fondo Variable	FUNCTIONAL TRAINING	SPINNING - Fuerza	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos
08.30	09.15	POSTURAL CONCEPT		POSTURAL CONCEPT		
09.30	10.15	BODY SHAPE ∪ BOSU XTREME	STEP ∪ GAP	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA & ESTILOS
		SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos
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		FUNCTIONAL TRAINING	BODY SHAPE ∪ GAP	BOSU XTREME ∪ BODY SHAPE	
		SPINNING - Fondo Variable		SPINNING - Int ∪ Fue		SPINNING - Fue ∪ Int
17.15	18.00	GAP	CIRCUIT TRAIN ∪ STEP	POSTURAL CONCEPT	BODY SHAPE ∪ CIRCUIT TRAIN	POSTURAL CONCEPT
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	
18.15	19.00	ZUMBA & ESTILOS	BODY SHAPE ∪ GAP	STEP	FUNCTIONAL ∪ COMBAT	BODY SHAPE
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos
	XPRESS	TRAINING XPRESS - 30'	RELAX XPRESS - 30'		RELAX XPRESS - 30'	
19.15	20.00	BODY SHAPE	POSTURAL CONCEPT	BOSU XTREME ∪ FUNCTIONAL	ZUMBA & ESTILOS	
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo Variable	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos
	XPRESS	RELAX XPRESS - 30'	TRAINING XPRESS - 30'		TRAINING XPRESS - 30'	
20.15	21.00	SPINNING - Fue ∪ Int	CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE	SPINNING - Int ∪ Fue	FUNCTIONAL TRAINING	

PISCINA

11.30	12.15	LUN · MAR · MIÉRC · JUE	AQUAGYM
19.45	20.30	LUN · MAR · MIÉRC · JUE	AQUAFITNESS

* Para las actividades dirigidas acuáticas, INSCRIPCIÓN A LA ENTRADA EN RECEPCIÓN en el listado correspondiente a cada clase DESDE MEDIA HORA ANTES INICIO ACTIVIDAD

TRX

18.30 y 19.30	MIÉRCOLES
07.10 y 15.30	VIERNES

* TRX actividad fuera del abono, reserva previa via telefónica o en recepción para la sesión semanal desde 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 21.30 h	09.00 a 13.55 h	16.00 a 19.55 h	09.00 a 13.55 h



AFOROS LIMITADOS SEGUN NUEVA NORMALIDAD. ACTIVIDADES Y ESPACIOS