

### SALAS POLIVALENTES - SPINNING - PISCINA

| INICIO | FINAL  | LUNES                 | MARTES                     | MIÉRCOLES                | JUEVES                     | VIERNES   | WEB RESERVA ACTIVIDADES  |
|--------|--------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|---|--|
| 07.10  | 07.55  | SPINNING - Int ∪ Fue  | FUNCTIONAL TRAINING        | SPINNING - Fuerza        | BODY SHAPE ∪ BOSU XTREME   | SPINNING - Intervalos   | <p><b>OPCIÓN 1 :</b> Escanea el código QR<br/><b>OPCIÓN 2 :</b> Accede a la web<br/><a href="http://www.eduardolatorre.deportsite.net">www.eduardolatorre.deportsite.net</a></p>  <p>- Reserva de clases el mismo día desde las 6:00 horas y hasta el inicio de la actividad</p> <p>- Máximo 3 reservas de clases el mismo día</p> <p>- Posibilidad asimismo de reserva presencial en recepción instalación o en mostrador sala fitness</p> |
| 08.30  | 09.15  | AQUAGYM               | AQUAGYM                    | AQUAGYM                  | AQUAGYM                    |   |  |
| 09.30  | 10.15  | BODY SHAPE ∪ GAP      | SPINNING - Fuerza          | FUNCTIONAL TRAINING      | SPINNING - Intervalos      | SPINNING - Fue ∪ Int  |  |
| 10.30  | 11.15  | POSTURAL CONCEPT      | POSTURAL CONCEPT           | ZUMBA & ESTILOS          | POSTURAL CONCEPT           | TRAINING XPRESS - 30'<br><small>* realización en sala actividades dirigidas *</small> |  |
| 15.30  | 16.15  | SPINNING - Int ∪ Fue  | FUNCTIONAL TRAINING        | SPINNING - Fue ∪ Int     | BODY SHAPE ∪ GAP           |   |  |
| 17.15  | 18.00  | GAP                   | SPINNING - Fondo Variable  | POSTURAL CONCEPT         | CIRCUIT TRAIN ∪ BODY SHAPE | SPINNING - Intervalos   |  |
| 18.15  | 19.00  | ZUMBA & ESTILOS       | GAP ∪ BODY SHAPE           | STEP                     | FUNCTIONAL ∪ COMBAT        | BODY SHAPE  |  |
|        | XPRESS | TRAINING XPRESS - 30' | RELAX XPRESS - 30'         |                          |                            | RELAX XPRESS - 30'  |  |
| 19.15  | 20.00  | BODY SHAPE            | POSTURAL CONCEPT           | FUNCTIONAL ∪ BOSU XTREME | ZUMBA & ESTILOS            |   |  |
|        | XPRESS | RELAX XPRESS - 30'    | TRAINING XPRESS - 30'      |                          | TRAINING XPRESS - 30'      |   |  |
| 19.30  | 20.15  | AQUAFITNESS           | AQUAFITNESS                | AQUAFITNESS              | AQUAFITNESS                |   |  |
| 20.15  | 21.00  | SPINNING - Int ∪ Fue  | BODY SHAPE ∪ CIRCUIT TRAIN | SPINNING - Fue ∪ Int     | FUNCTIONAL TRAINING        |   |  |

**AQUAGYM**  
**AQUAFITNESS**

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

18.30 y 19.30 **MIÉRCOLES**

07.10 **VIERNES**

\* TRX actividad fuera del abono, reserva previa via tño o en web reservas desde inicio semana

**CLASES XPRESS 30'**  
LUGAR REALIZACIÓN: SALA RECEPCIÓN  
excepto por la mañana en SALA ACTIVIDADES

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

|                              |                 |   |
|------------------------------|-----------------|---|
| <b>PILATES</b>               | <b>PÁDEL</b>    | <b>DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA</b>              |
| 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

|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| <b>HORARIO USO INSTALACIÓN</b><br><b>ZONA ACUÁTICA y SALA FITNESS</b> | <b>LUNES a VIERNES</b><br>07.00 a 22.00 h | <b>SÁBADO MAÑANA</b><br>09.00 a 13.55 h | <b>SÁBADO TARDE</b><br>16.00 a 19.55 h | <b>DOMINGO MAÑANA</b><br>09.00 a 12.55 h |  |
|---|---|---|--|--|---|

AFOROS LIMITADOS SEGUN NUEVA NORMALIDAD. ACTIVIDADES Y ESPACIOS