

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

A partir del 12 de Marzo de 2012



SALA POLIVALENTE - SPINNING - SALA FITNESS

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INICIO	FINAL	SÁBADO	
07.15	08.00	SPINNING - Fondo	BODY SHAPE	SPINNING - Fuerza	MIDBALL TONO	SPINNING - Intervalos	11.30	12.15	SPINNING - Fuerza	
08.40	09.25	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT					
09.30	10.15	BODY SHAPE	INTERVAL BODY TRAINING	MIDBALL TONO	G.A.P.		DIA	INICIO	FINAL	SALA FITNESS
		SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fondo	SPINNING - Fuerza				
10.30	11.15	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	POSTURAL CONCEPT	LU	7.20	7.50	EASY CIRCUIT
15.45	16.30	SPINNING - Fondo	BODY SHAPE	SPINNING - Intervalos	G.A.P.	SPINNING - Fuerza				
17.30	18.15	BODY SHAPE	G.A.P.	MIDBALL TONO	STEP	INTERVAL BODY TRAINING	MA	16.45	17.15	EASY CIRCUIT
			SPINNING - Intervalos		SPINNING - Fuerza					
18.30	19.15	G.A.P.	AEROESTILOS	INTERVAL BODY TRAINING	MIDBALL TONO	BODY SHAPE	MI	7.20	7.50	EASY CIRCUIT
		SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos				
19.30	20.15	INTERVAL BODY TRAINING	POSTURAL CONCEPT	STEP	G.A.P.		JU	19.00	19.30	EASY CIRCUIT
		SPINNING - Fondo	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Fuerza	SPINNING - Intervalos				
20.30	21.15	SPINNING - Fondo	G.A.P.	BODY SHAPE	SPINNING - Fuerza		VI	7.20	7.50	EASY CIRCUIT
20.45	21.30	MIDBALL TONO	SPINNING - Intervalos	SPINNING - Fuerza	POSTURAL CONCEPT	16.45				

ACTIVIDAD DE REFUERZO MUSCULAR

ACTIVIDAD MIXTA DE TRABAJO CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR

ACTIVIDAD DE CONTROL POSTURAL, RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS

ACTIVIDAD COREOGRAFIADA DE TRABAJO CARDIOVASCULAR

ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR CON BICICLETA ESTÁTICA

ACTIVIDAD DE REFUERZO MUSCULAR EN EL CIRCUITO DE MÁQUINAS EASY LINE

PISCINA RECREATIVA - POLIVALENTE

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10.30	11.15	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM
11.30	12.15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
15.00	15.45		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
19.30	20.15		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
19.45	20.30			AQUAFITNESS		
20.00	20.45	AQUAFITNESS				
20.15	20.45		ASESORAMIENTO		ASESORAMIENTO	

¡¡PIDE TU FICHA!!

PARA REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD DIRIGIDA, PIDA AL TÉCNICO EN SALA FITNESS LA FICHA CORRESPONDIENTE A CADA ACTIVIDAD DESDE MEDIA HORA ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD

SOLO SE DARÁ UNA FICHA POR PERSONA Y ACTIVIDAD

LOS SÁBADOS, LAS FICHAS SE ENTREGARÁN EN RECEPCIÓN

MODALIDADES Y ENTRADAS QUE TIENEN ACCESO A LAS ACTIVIDADES

ABONO MENSUAL

ENTRADA GRAL y RED / BONO 10

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

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

