



ABONADO DEPORTIVO TEMPORADA 2017/2018

EL ABONADO DEPORTIVO PODRÁ DISFRUTAR DE TODA LA OFERTA DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE HORARIOS Y AFORO ESTABLECIDOS EN CADA ESPACIO

EDAD MÍNIMA PARA SER ABONADO DEPORTIVO: **16 AÑOS.**

PRECIO MENSUAL ABONADO DEPORTIVO 25 €. OFERTA TEMPORADA COMPLETA 20 € MES (DE SEPTIEMBRE/17 A JULIO/18 INCLUSIVE)

PRECIO MENSUAL NO SOCIOS 40 €, SOLO PODRÁN ASISTIR A LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE LA MAÑANA Y SALA DE MUSCULACIÓN DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A 15:00 H.

BONO SALA MUSCULACIÓN PARA MAYOR DE 25 AÑOS 30 €, MENOR DE 25 AÑOS 20 € CON 20 PASES. CADUCIDAD 3 MESES.

SALA 1: MUSCULACIÓN Y CARDIO. HORARIO: L-V 9 A 22 H Y SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS 9:00 - 14:00 H (USO LIBRE PARA ABONADOS DEPORT. Y TALONARIO SALA MUSCULACIÓN)

H	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3
9:30	ZUMBA- FITNESS MARTA CUEVAS			PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS		SET-GAP MARTA CUEVAS		PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS	YOGA DINAMICO MARTA CUEVAS	
10:30	PILATES MARTA CUEVAS			GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	PILATES MARTA CUEVAS	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES		GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	PILATES MARTA CUEVAS	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES
17:00			ZUMBA DANZA. MARTA CUEVAS					GIMNASIA KIDS. MARTA CUEVAS		
18:00	PILATES BÁSICO MARTA CUEVAS		PILATES MARTA CUEVAS		YOGA ESTIRAMIENTOS MARTA CUEVAS		PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS			
19:00	YOGA DINAMICO MARTA CUEVAS	SET-GAP. MANUEL LLINARES	ZUMBA ISABEL	CARDIO GAP MARTA CUEVAS	BODY TRAINER JOAO SILVA	SET-GAP. MANUEL LLINARES	ZUMBA ISABEL	CICLO-FITNESS. MANUEL LLINARES	BODY TRAINER JOAO SILVA	
20:00	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	CICLO-GAP ARA	SET ISABEL	DESPIERTA TU CUERPO. AGUSTÍN GÓMEZ	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	CICLO JOAO SILVA	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	SET ISABEL	BAILE SALSA. DOBLE GIRO	CICLO JOAO SILVA
21:00	YOGA. MANUELA ALMUEDO				YOGA. MANUELA ALMUEDO				BAILE SALSA. DOBLE GIRO	

SET: SANTA CLARA EXPRESS TRAINING ----- 30 MINUTOS BICI, 15 MINUTOS ABDOMINALES Y 15 MINUTOS ESTIRAMIENTOS

BODY TRAINER: UNA HORA DE TONIFICACIÓN MUSCULAR

GAP: GLUTEOS-ABDOMINALES-PIERNAS

DESPIERTA TU CUERPO: ENTRENAMIENTO COMPLETO DE EJERCICIOS AERÓBICOS, ISOMÉTRICOS, CINTURA PÉLVICA Y ESTIRAMIENTOS