



ABONADO DEPORTIVO SEPTIEMBRE 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 12 MESES 18,50 € MES

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.

SALA 1: MUSCULACIÓN Y CARDIO. HORARIO: L-V 9 A 22 H Y SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS 9:00 - 21:00 H (USO LIBRE PARA ABONADOS DEPORTIVOS Y ABONADOS 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	CICLO VIRTUAL		SET-GAP MARTA CUEVAS	PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS	CICLO VIRTUAL	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										
18:00										
19:00	YOGA DINAMICO MARTA CUEVAS	SET-GAP. MANUEL LLINARES	CROSS FUNCIONAL. AGUSTÍN GÓMEZ	CARDIO GAP MARTA CUEVAS	BODY TRAINER BELÉN	SET-GAP. MANUEL LLINARES	PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS	CICLO-FITNESS MANUEL LLINARES		
20:00	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	PILATES BÁSICO MARTA CUEVAS	PILATES BÁSICO MARTA CUEVAS	BODY TRAINER ISABEL	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	CICLO BELÉN	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	BODY TRAINER ISABEL		CICLO VIRTUAL
21:00		CICLO VIRTUAL		CICLO ISABEL				CICLO ISABEL		

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

CROSS FUNCIONAL: CIRCUITOS DE CARDIO, FUERZA, RESISTENCIA Y PLIOMETRÍA.