



ABONADO DEPORTIVO A PARTIR 17 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 ANUAL 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		SET-GAP MARTA CUEVAS		PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS	YOGA Y LIBERACION MIOFASCIAL MARTA CUEVAS	
10:30	PILATES MARTA CUEVAS	CLASE VIRTUAL		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	PILATES BÁSICO MARTA CUEVAS		PILATES MARTA CUEVAS		YOGA Y LIBERACION MIOFASCIAL MARTA CUEVAS		PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS			
19:00	YOGA DINAMICO MARTA CUEVAS	SET-GAP. MANUEL LLINARES	ZUMBA ISABEL	CARDIO GAP MARTA CUEVAS	BODY TRAINER BELÉN	SET-GAP. MANUEL LLINARES	ZUMBA ISABEL	CICLO-FITNESS. MANUEL LLINARES	BODY TRAINER BELÉN	
20:00	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	CICLO VIRTUAL	SET ISABEL	CROSS FUNCIONAL. AGUSTÍN GÓMEZ	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	CICLO BELÉN	GIMNASIA MANTº. MANUEL LLINARES	SET ISABEL		CICLO BELÉN
21:00		CLASE VIRTUAL		CLASE VIRTUAL		CLASE VIRTUAL		CLASE VIRTUAL		

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.