



ABONADO DEPORTIVO TEMPORADA 2019/2020.

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 SUAVE MARTA CUEVAS			GIMNASIA MANT ^º . MANUEL LLINARES	FITBALL PILATES MARTA CUEVAS	GIMNASIA MANT ^º . MANUEL LLINARES		GIMNASIA MANT ^º . MANUEL LLINARES	PILATES MARTA CUEVAS	GIMNASIA MANT ^º . MANUEL LLINARES
17:00										
18:00	PILATES BÁSICO MARTA CUEVAS		FITBALL PILATES MARTA CUEVAS	FITNESS DANCE GISELA	HIPOPRESIVOS ESTIRAMIENTOS MARTA CUEVAS		PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS	FITNESS DANCE GISELA		
19:00	YOGA DINAMICO MARTA CUEVAS	SET-GAP. MANUEL LLINARES	CARDIO ZUM ARA	CARDIO GAP MARTA CUEVAS	YOGA DINAMICO MARTA CUEVAS	SET-GAP. MANUEL LLINARES	ZUMBA GAP MARTA CUEVAS	CICLO-FITNESS. MANUEL LLINARES	TONIFICACIÓN MUSCULAR MARTA / ARA	
20:00	GIMNASIA MANT ^º . MANUEL LLINARES	TAI CHI CHUAN AGUSTÍN GÓMEZ	CROSS INTEGRAL AGUSTÍN GÓMEZ	CICLO ARA	GIMNASIA MANT ^º . MANUEL LLINARES	SET ARA	GIMNASIA MANT ^º . MANUEL LLINARES	CROSS INTEGRAL AGUSTÍN GÓMEZ		SET / MARTA / ARA
21:00										

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.