



### OFERTA COMPLETA 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		GIMNASIA MANTENIMIENTO ISI	PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS		SET-GAP MARTA CUEVAS	GIMNASIA MANTENIMIENTO ISI	PILATES AVANZADO MARTA CUEVAS	YOGA Y LIBERACION MIOFASCIAL MARTA CUEVAS	
10:30	PILATES SUAVE MARTA CUEVAS		GIMNASIA MANTENIMIENTO AGUSTÍN GÓMEZ	GIMNASIA MANT <sup>º</sup> . MANUEL LLINARES	FITBALL PILATES MARTA CUEVAS	GIMNASIA MANT <sup>º</sup> . MANUEL LLINARES	GIMNASIA MANTENIMIENTO AGUSTÍN GÓMEZ	GIMNASIA MANT <sup>º</sup> . MANUEL LLINARES	PILATES MARTA CUEVAS	GIMNASIA MANT <sup>º</sup> . MANUEL LLINARES
16:30		KÁRATE. AGUSTÍN GÓMEZ				KÁRATE. AGUSTÍN GÓMEZ	DANZA KIDS GISELA			
17:00		KÁRATE. AGUSTÍN GÓMEZ				KÁRATE. AGUSTÍN GÓMEZ	DANZA KIDS GISELA			
18:00	PILATES BÁSICO MARTA CUEVAS	KÁRATE. AGUSTÍN GÓMEZ	FITBALL PILATES MARTA CUEVAS	FITNESS DANCE GISELA	HIPOPRESIVOS ESTIRAMIENTOS MARTA CUEVAS	KÁRATE. AGUSTÍN GÓMEZ	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 <sup>º</sup> . MANUEL LLINARES	TAI CHI CHUAN AGUSTÍN GÓMEZ	CROSS INTEGRAL AGUSTÍN GÓMEZ	CICLO ARA	GIMNASIA MANT <sup>º</sup> . MANUEL LLINARES	SET ARA	GIMNASIA MANT <sup>º</sup> . MANUEL LLINARES	CROSS INTEGRAL AGUSTÍN GÓMEZ	BAILE SALSA. DOBLE GIRO	SET MARTA / ARA
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**  
**CROSS FUNCIONAL: CIRCUITOS DE CARDIO, FUERZA, RESISTENCIA Y PLIOMETRIA.**