

PROGRAMA ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA VERANO 2020

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	M	A	Ñ	A	N	A
9:30	Sala ciclo - 50' CICLO		Sala ciclo - 50' CICLO		Sala ciclo - 50' CICLO	
10:00	Sala 1 - 45' POWER	Sala 1 - 45' MANTENIMIENTO	Sala 1 - 45' G.A.P.	Sala 1 - 45' FUNCIONAL	Sala 1 - 45' G.A.P.	Sala 1 - 45' POWER
10:30		Sala ciclo - 50' CICLO		Sala ciclo - 50' CICLO		
11:00	Sala 1 - 45' ESPALDA SANA	Sala 1 - 25' ABDOMINALES	Sala 1 - 45' POWER	Sala 1 - 25' CORE	Sala 1 - 45' PILATES	Sala ciclo - 50' CICLO
11:30		sala 1 - 25' STRETCHING		sala 1 - 25' STRETCHING		
	T	A	R	D	E	
18:00	Sala 1 - 45' POWER	Sala 1 - 45' G.A.P.	Sala 1 - 45' PILATES	Sala 1 - 25' HIIT		
18:30				Sala 1 - 25' CORE		
19:00	Gimnasio 20' ABDOMINALES	Gimnasio 20' ABDOMINALES	Gimnasio 20' ABDOMINALES	Gimnasio 20' ABDOMINALES	sala 1 - 45' POWER	
19:00	Sala 1 - 45' ZUMBA	Sala 1 - 45' POWER	Sala 1 - 45' ZUMBA	Sala ciclo - 50' CICLO		
19:30	Sala ciclo - 50' CICLO		Sala 2 - 45' G.A.P.			
19:30	Gimnasio 20' ABDOMINALES	Gimnasio 20' ABDOMINALES	Gimnasio 20' ABDOMINALES	Gimnasio 20' ABDOMINALES	Sala ciclo - 50' CICLO	
20:00	sala 2 - 25' SUSPENSION	Sala 1 - 45' ZUMBA	Sala 1 - 25' HIPOPRESIVOS	Sala 1 - 45' ZUMBA		
20:00		Sala ciclo - 50' CICLO		Sala 2 - 45' YOGA		
20:30	Sala 1 - 45' YOGA		Sala 1 - 45' POWER			
20:30	PISCINA - 45' AQUAGYM					



- TODAS LAS ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA REQUIEREN RESERVA PREVIA PARA CON
- USO OBLIGATORIO DE TOALLA EN TODAS LAS SALAS Y ACTIVIDADES.
- EL CLUB SE RESERVA EL DERECHO DE MODIFICAR Y/O CANCELAR CUALQUIERA DE LOS HORARIOS Y ACTIVIDADES EXPUESTOS.
- EL HORARIO ES FLEXIBLE Y SE IRÁ ADAPTANDO EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA.
- LA EDAD MÍNIMA PARA ACCEDER A LAS ACTIVIDADES ES DE 15 AÑOS.
- EN CASO DE NO LLEGAR AL MÍNIMO DE ALUMNOS PARA SER IMPARTIDA LA ACTIVIDAD, EL CLUB NO AVISARÁ DE LA CANCELACIÓN DE LA MISMA
- USO DE MASCARILLA SÓLO NECESARIO EN LA CIRCULACIÓN, NO DURANTE LA ACTIVIDAD
- **MÁXIMO 8 ANULACIONES DURANTE LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS**

RESERVAS
ONLINE - 24H
PADEL
FITNESS
SQUASH
FRONTÓN

