

Servicio Municipal de Abono Deportivo

| Horas | Lunes | | | Martes | | | Miércoles | | | Jueves | | | Viernes | | | Sábado | | | Dom | Horas | Lunes | Miércoles | Viernes |
|-------|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|---------|----------|--------|-----|----|-------|-------|------------|------------|------------|
| | S1 | S2 | S3 | S1 | S2 | S3 | S1 | S2 | S3 | S1 | S2 | S3 | S1 | S2 | S3 | S1 | S2 | S3 | S3 | | Sala Única | Sala Única | Sala Única |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | ZUMBA | | | | | | | 9:00 | | | |
| 9:30 | | BODY | SPINNING | TAICHÍ B. | CROSS T. | SPINNING | | BODY | SPINNING | TAICHÍ B. | CROSS T. | SPINNING | | BODY | SPINNING | | | | | 9:30 | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | G. MANT. | | | | | | | 10:00 | | | |
| 10:30 | G. MANT. | ZUMBA | | ZUMBA | G. MANT. | SPINNING | G. MANT. | ZUMBA | | ZUMBA | G. MANT. | SPINNING | | PILATES | | | GAP | | | 10:30 | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 | | | |
| 11:30 | | PILATES | | | | | | PILATES | | | | | | | | | | | | 11:30 | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 | | | |
| 14:00 | | | | | | | | 14:20h | | | | | | | | | | | | 14:00 | | | |
| 14:30 | | | | | | | | PILATES | | | | | | | | | | | | 14:30 | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | | | |
| 17:30 | | GAP | | | PILATES | | | GAP | | PILATES | | | | | | | | | | 17:30 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 | | | |
| 18:30 | | | | | ZUMBA | | | | | ZUMBA | | | | | | | | | | 18:30 | | | |
| 19:00 | G. MANT. | | SPINNING | | | | | G. MANT. | SPINNING | | | | | PILATES | | | | | 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | | BODY | | | | BODY | | | | | | | | | | | 19:30 | | | |
| 20:00 | ZUMBA | INT. | SPINNING | | | | ZUMBA | INT. | SPINNING | | | | | | | | | | | 20:00 | | | |
| 20:30 | | | | | ABD | SPINNING | | | | | | | | | | | | | | 20:30 | | | |
| 21:00 | | PILATES | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 | | | |

Musculación : Abierto de lunes a viernes de **8:30 a 22: 30 h.** Sábados y Domingos de **10:00 a 14:00 h.** Clases virtuales de spinning. Preguntad al técnico de sala.

ACTIVIDADES, DESDE EL 4 DE JULIO DE 2018

- | | | | |
|--|--|-----------|------------------------------|
| BODY PUMP: Ejercicios de tonificación con pesas y música | SPINNING: Bicicleta. Mejora resistencia y fuerza. | S1 | Sala 1: Rítmica |
| ZUMBA: Movimientos de baile con rutinas aeróbicas | TAICHÍ B. Taichí (arte marcial Chino) Balance, al ser mezclado con Pilates. | | |
| PILATES: Dinamismo, fuerza muscular, respiración y relajación | G. MANTENIMIENTO: Adultos y tercera edad | S2 | Sala 2: Calentamiento |
| CROSS TRAINNING: Entrenamiento funcional intensivo. | ZUMBATONIC. Variante de Zumba + tonificación | | |
| GAP: Gluteos, Abdominales y piernas. | STEP. Coreografía musical utilizando un escalon | S3 | Sala 3: Musculación |
| INTERVÁLICO. Esfuerzos intensos con periodos de descanso | ABD & FLEX. Abdominales y flexibilidad | | |
| | | | Ocupada.Otras actividades. |

AVISO: El Servicio deportivo, se reserva el derecho a modificar instalaciones, horarios y actividades. No se reembolsará la cuota abonada por las causas descritas anteriormente.