

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																				9:00			
9:30		ZUMBA	SPINNING								G. MAN		ZUMBA							9:30			
10:00																				10:00			
10:30		PILATES																		10:30			
11:00																				11:00			
11:30																				11:30			
12:00																				12:00			
12:30																				12:30			
13:00																				13:00			
13:30																				13:30			
14:00																				14:00			
14:30																				14:30			
15:00																				15:00			
15:30																				15:30			
16:00																				16:00			
16:30																				16:30			
17:00																				17:00			
17:30																				17:30			
18:00																				18:00			
18:30																				18:30			
19:00	ZUMBA																			19:00			
19:30																				19:30			
20:00																				20:00			
20:30																				20:30			
21:00																				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 16 DE AGOSTO DE 2018**

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