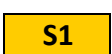
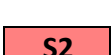
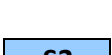


Servicio Municipal de Abono Deportivo

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		BODY	SPINNING	TAICHIBALANCE	CROSS T.	SPINNING		BODY	SPINNING	TAICHIBALANCE	CROSS T.	SPINNING	ZUMBA	BODY	SPINNING					9:30			
10:00																				10:00			
10:30		ZUMBA		ZUMBA	G. MANT.	SPINNING		ZUMBA		ZUMBA	G. MANT.	SPINNING		PILATES						10:30	G. MANT.	G. MANT.	G. MANT.
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																				14:00			
14:30								14.20 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														SPINNING						18:00			
18:30					ZUMBA	SPINNING			SPINNING		ZUMBA	SPINNING		PILATES						18:30	G. MANT.	G. MANT.	
19:00			SPINNING																	19:00			
19:30					BODY	SPINNING			SPINNING		BODY	SPINNING								19:30	ZUMBA	ZUMBA	
20:00			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 3 DE SEPTIEMBRE 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.