













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	
09:00																				09:00				
09:30		BODY	SPINNING	TAICHÍ B.	CROSS T.	SPINNING		BODY	SPINNING	TAICHÍ B.	CROSS T.	SPINNING	ZUMBA		SPINNING					09:30				
10:00																		TAICHÍ B.			10:00			
10:30		ZUMBA			G. MANT.	SPINNING		ZUMBA			G. MANT.	SPINNING	BODY	PILATES						10:30	G. MANT.	G. MANT.	G. MANT.	
11:00				ZUMBA						ZUMBA								GAP			11:00			
11:30		PILATES			TAICHÍ B.			PILATES			TAICHÍ B.									11:30	G. MANT.	G. MANT.	ABD	
12:00																				12:00				
12:30																				12:30				
13:00																				13:00				
13:30																				13:30				
14:00																				14:00				
14:30		14:20h CROSS T.								14:20h BODY										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			SPINNING		ZUMBA				SPINNING		ZUMBA				SPINNING					18:30	G. MANT.	G. MANT.		
19:00						SPINNING						SPINNING		PILATES						19:00				
19:30		INT.			BODY			INT.			BODY									19:30	ZUMBA	ZUMBA		
20:00			SPINNING						SPINNING						CROSS T.					20:00	ZUMBA TONIC	STEP		
20:30					ABD	SPINNING														20:30				
21:00		PILATES						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 11 DE DICIEMBRE DE 2017

-  **BODY PUMP:** Ejercicios de tonificación con pesas y música
-  **ZUMBA:** Movimientos de baile con rutinas aeróbicas
-  **PILATES:** Dinamismo, fuerza muscular, respiración y relajación
-  **CROSS TRAINING:** Entrenamiento funcional intensivo.
-  **GAP:** Gluteos, Abdominales y piernas.
-  **INTERVÁLICO.** Esfuerzos intensos con periodos de descanso

-  **SPINNING:** Bicicleta. Mejora resistencia y fuerza.
-  **TAICHÍ B.** Taichí (arte marcial Chino) Balance, al ser mezclado con Pilates.
-  **G. MANTENIMIENTO:** Adultos y tercera edad
-  **ZUMBATONIC.** Variante de Zumba + tonificación
-  **STEP.** Coreografía musical utilizando un escalon
-  **ABD & FLEX.** Abdominales y flexibilidad

-  **S1** Sala 1: **Rítmica**
-  **S2** Sala 2: **Calentamiento**
-  **S3** Sala 3: **Musculación**

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.