

# SALA

## FITNESS

DE LUNES A VIERNES DE 8H. A 22H30

SÁB., DOM. Y FEST. DE 9H30 A 14H.

## CIRCUIT TRAINING

DE LUNES A JUEVES DE 17H. A 19H. 30 MINUTOS

## PILATES

1 LUNES DE 20H. A 20H45

2 MARTES DE 19H A 19H45

3 MIÉRCOLES DE 20H. A 20H45

4 JUEVES DE 19H. A 19H45

5 MARTES DE 10H A 10H45

6 JUEVES DE 10H. A 10H45

## GIMNASIA SALUDABLE

1 LUNES DE 11H. A 11H45

2 MIÉRCOLES DE 11H. A 11H45

3 VIERNES DE 11H. A 11H45

## MITT

1 LUNES DE 10H. A 11H.

2 MARTES DE 20H. A 20H45

3 MIÉRCOLES DE 10H. A 11H.

4 JUEVES DE 20H. A 20H45

5 VIERNES DE 10H. A 11H.

## HITT

1 LUNES DE 21H. A 21H45

2 MIÉRCOLES DE 21H. A 21H45

3 VIERNES DE 20H. A 20H45

## YOGA

1 LUNES DE 20H. A 21H.

2 MARTES DE 10H. A 11H.

3 MIÉRCOLES DE 20H. A 20H45

4 JUEVES DE 10H. A 11H.

5 MARTES DE 19H. A 20H.

6 JUEVES DE 19H. A 20H.

## TONIFICACIÓN

1 LUNES DE 19H. A 19H45

2 MIÉRCOLES DE 19H. A 19H45

## BIKE

1 LUNES DE 9H. A 9H45

2 MARTES DE 20H. A 20H45

3 MIÉRCOLES DE 9H. A 9H45

4 JUEVES DE 20H. A 20H45

5 VIERNES DE 9H. A 9H45

6 VIERNES DE 19H. A 19H45

7 LUNES DE 21H. A 21H45

8 MIÉRCOLES DE 21H. A 21H45

## BIKE VIRTUAL

DISPONIBLE HORARIO SALA FITNESS

## ZUMBA

1 MARTES DE 21H. A 21H45

2 JUEVES DE 21H. A 21H45

## KICK BOXING

1 MARTES DE 18H. A 18H45

2 JUEVES DE 18H. A 18H45

## BAILES LATINOS

1 VIERNES DE 21H. A 21H45

# AGUA

## PISCINA / SPA

DE LUNES A VIERNES DE 9H. A 14H DE 16H. A 22H30

SÁBADOS DE 9H30 A 14H. DE 17H. A 20H.

DOMINGOS Y FESTIVOS DE 9H30 A 14H.

## NATACIÓN SALUDABLE

1 LUNES DE 9H. A 9H45 DE 10H. A 10H45 DE 11H. A 11H45

2 MARTES DE 9H. A 9H45 DE 10H. A 10H45 DE 11H. A 11H45

3 MIÉRCOLES DE 9H. A 9H45 DE 10H. A 10H45 DE 11H. A 11H45

4 JUEVES DE 9H. A 9H45 DE 10H. A 10H45 DE 11H. A 11H45

5 VIERNES DE 9H. A 9H45 DE 10H. A 10H45 DE 11H. A 11H45

## POOLBIKE

1 LUNES DE 19H. A 19H45

2 MARTES DE 19H. A 19H45

3 MIÉRCOLES DE 19H. A 19H45

4 JUEVES DE 19H. A 19H45

5 MARTES DE 11H. A 11H45

6 JUEVES DE 11H. A 11H45

# NIÑ@S

## NATACIÓN (45 MIN.)

INI. 1	LUNES	16H45	MIÉRC.	INI. 7
INI. 2	LUNES	17H30	MIÉRC.	INI. 8
INI. 3	LUNES	18H15	MIÉRC.	INI. 9
INI. 4	MARTES	16H45	JUEVES	INI. 10
INI. 5	MARTES	17H30	JUEVES	INI. 11
INI. 6	MARTES	18H15	JUEVES	INI. 12
MED. 1	LUNES	16H45	MIÉRC.	MED. 7
MED. 2	LUNES	17H30	MIÉRC.	MED. 8
MED. 3	LUNES	18H15	MIÉRC.	MED. 9
MED. 4	MARTES	16H45	JUEVES	MED. 10
MED. 5	MARTES	17H30	JUEVES	MED. 11
MED. 6	MARTES	18H15	JUEVES	MED. 12
PERF. 1	LUNES	16H45	MIÉRC.	PERF. 7
PERF. 2	LUNES	17H30	MIÉRC.	PERF. 8
PERF. 3	LUNES	18H15	MIÉRC.	PERF. 9
PERF. 4	MARTES	16H45	JUEVES	PERF. 10
PERF. 5	MARTES	17H30	JUEVES	PERF. 11
PERF. 6	MARTES	18H15	JUEVES	PERF. 12

## NATACIÓN BEBÉS

1	VIERNES 16H45 A 17H30
2	VIERNES 17H30 A 18H15
3	VIERNES 18H15 A 19H.

## ZUMBA KIDS

1	VIERNES DE 18H. A 18H45
---	-------------------------

## KARATE INFANTIL

1	MARTES DE 16H30 A 17H30
2	JUEVES DE 16H30 A 17H30

# TARIFAS

Tarifa plana ZONA SECA	19€
Incluye fitness y de forma ilimitada* cualquier actividad de la planta superior del Complejo Deportivo	
Tarifa plana ZONA HÚMEDA	19€
Incluye piscina climatizada, Spa y de forma ilimitada* cualquier actividad de la planta baja del Complejo Deportivo	
Tarifa plana TODO INCLUIDO**	25€
Incluye Tarifa plana ZONA SECA + Tarifa plana ZONA HÚMEDA y de forma ilimitada* cualquier actividad del Complejo Deportivo	
Tarifa plana FAMILIAR TODO INCLUIDO**	
25€ + 10€/usuario (máx. 55€)	
Incluye para toda la Familia Tarifa plana TODO INCLUIDO	
Escuela de NATACIÓN	15€
Incluye 2 días a la semana de la Escuela de Natación Infantil o 1 día de Natación Bebé	
Tarifa diaria	5€
Incluye acceso a todas las zonas del Complejo Deportivo y actividades de forma ilimitada* a lo largo de la jornada	
*Los usuarios tendrán acceso <b>ilimitado</b> a las actividades siempre y cuando esa sesión no esté cubierta en ese momento por usuarios con plaza reservada	
**TODO INCLUIDO incluye gabinete de <b>asesoramiento nutricional</b>	
Todas las tarifas permiten reservar 2 sesiones de la misma actividad o 1 sesión de 2 actividades diferentes	

# ACTIVIDADES

# COMPLEJO

# DEPORTIVO

## 2022-2023

