

ACTIVIDADES INVIERNO 2020

2020ko NEGUKO JARDUERAK



121 sesiones a la semana para adultos.
11 sesiones a la semana para menores.

Reserva tu plaza en la app o en la web.

Actividad de 30 minutos - 1,50€

Actividad de 60 minutos - 3€

Actividad de 90 minutos - 4,5€

**Límite de 32€/mes para adultos y
de 17€/mes para menores (14 a 17 años).**

- Plazas ocupadas por orden de inscripción
- Reservas desde una semana hasta 3 horas antes de la actividad.
- Limitación de 5 reservas con antelación, acceso a la 6ª una vez realizada una de las sesiones.
- Sin limitación de sesiones disfrutadas por día o semana.



NUEVA PROGRAMACIÓN INVIERNO 2020-2021

Tenéis la oportunidad de acceder a estas disciplinas deportivas por 3€ la sesión . *En función de la demanda/Covid esta programación puede ir variando. Será imprescindible reservar para la sesión a la que quiera acudir.

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.
9:00	TRAINING DANCE	60'	9:00	TBF	60'	9:00	TRAINING DANCE	60'	9:00	TBF	60'	9:00	TBF	60'
9:00	TRAINING FIT	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	TRAINING FIT	60'	9:00	PILATES	60'	9:00	SPINNING	60'
9:00	SPINNING	60'	10:00	ZUMBA	60'	9:00	SPINNING	60'	10:00	ZUMBA	60'	9:30	TAICHI	90'
9:30	TAICHI	90'	10:00	TRAINING DANCE	60'	10:00	60 AÑOS	60'	10:00	TRAINING DANCE	60'	10:00	TRAINING FIT	60'
10:00	60 AÑOS	60'	10:00	GAP	60'	10:00	TBF	60'	10:00	HIPOPRESIVOS	30'	10:00	SPINNING	60'
10:00	TBF	60'	11:00	LATINO	60'	11:00	AEROBIC	60'	10:30	CORE	30'	11:00	AEROBIC	60'
11:00	AEROBIC	60'	11:00	BODY TONIC	60'	11:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'	11:00	LATINO	60'	11:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'
11:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'	11:00	YOGA	90'	11:00	CORE	30'	11:00	GAP	60'	11:00	CORE	30'
11:00	CORE	30'	11:00	60 AÑOS	60'	11:30	HIPOPRESIVOS	30'	11:00	YOGA	90'	11:30	TRX	30'
11:30	TRX	30'	12:00	ESTIRAMIENTOS	30'	12:00	ESTIRAMIENTOS	30'	11:00	60 AÑOS	60'	12:00	ARMOONY	30'
12:00	ESTIRAMIENTOS	30'	16:00	GIMNASIO MENORES	60'	12:00	SPINNING	60'	16:00	GIMNASIO MENORES	60'	12:30	HIPOPRESIVOS	30'
12:00	SPINNING	60'	17:00	LATINO	60'	17:00	ZUMBA	60'	17:00	LATINO	60'	13:00	PILATES	60'
17:00	ZUMBA	60'	17:00	ZUMBA	60'	17:00	TRAINING DANCE	60'	17:00	TRX	30'	17:15	GIMNASIO MENORES	60'
17:00	TRAINING DANCE	60'	17:00	TRX	30'	17:00	PILATES	60'	17:00	SPINNING	60'	18:00	AEROBIC	60'
17:00	PILATES	60'	17:00	SPINNING	60'	17:15	GIMNASIO MENORES	60'	17:30	CORE	30'	18:00	SPINNING	60'
17:15	GIMNASIO MENORES	60'	17:30	CORE	30'	18:00	AEROBIC	60'	18:00	TRAINING DANCE	60'	18:15	TRX (de 14 a 100 años)	30'
18:00	AEROBIC	60'	18:00	TRAINING FIT (de 14 a 100 años)	60'	18:00	TRAINING DANCE	60'	18:00	YOGA	90'	18:45	CORE (de 14 a 100 años)	30'
18:00	TRAINING DANCE	60'	18:00	TRAINING DANCE	60'	18:00	SPINNING	60'	18:00	SPINNING	60'	19:15	BODY TONIC (de 14 a 100 años)	60'
18:00	SPINNING	60'	18:00	YOGA	90'	18:00	GAP	60'	18:00	GAP	60'	19:30	ZUMBA	60'
18:00	GAP	60'	18:00	SPINNING	60'	19:00	TRX	60'	18:30	TBF	60'	19:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'
18:30	SPINNING	60'	18:00	GAP	60'	18:30	SPINNING	60'	19:00	SPORT DANCE	60'			
19:00	TRX	60'	19:00	TBF	60'	19:00	SPINNING	60'	19:00	SPINNING	60'			
19:00	SPINNING	60'	19:00	SPORT DANCE	60'	19:30	TBF	60'	19:00	HIPOPRESIVOS	30'			
19:00	TBF	60'	19:00	SPINNING	60'	19:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'	19:45	GIMNASIO MENORES	60'			
19:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO	60'	19:00	HIPOPRESIVOS	30'	20:00	PILATES	60'	20:00	PILATES	60'			
20:00	PILATES	60'	19:45	GIMNASIO MENORES	60'	20:00	HIPOPRESIVOS	30'						
20:00	HIPOPRESIVOS	30'	20:00	PILATES	60'	20:30	CORE	30'						
20:30	CORE	30'												

SABADO		
Hora	Actividad	Min.
9:30	ZUMBA	60'

ACTUALIZADO
23/11/2020

Leyenda:

SALÓN 0	ARTES MARCIALES
SALÓN 1	GIMNASIO
SPINNING	SALA CUMPLES
MULTIACTIVIDAD	SALÓN SOCIAL