

HORARIO CLASES COLECTIVAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

09:30 -
10:20

YOGA
(PILAR)

SPINNING
(MANU)

PILATES
(PILAR)

YOGA
(PILAR)

15:30 -
16:20

FUNCIONAL
(MANU B.)

AQUAGYM
(ALICIA)

PILATES
(ALICIA)

**SPINNING
EXPRESS 35'**
(MANU)

18:00 -
18:50

PILATES
(PILAR)

PILATES
(ALICIA)

YOGA
(PILAR)

PILATES
(ALICIA)

19:00 -
19:50

FUNCIONAL
(MANU)

FUNCIONAL
(MANU)

GAP
(ALICIA)

FUNCIONAL
(MANU)

20:00 -
20:50

SPINNING
(MANU)

SPINNING
(MANU)

PILATES
(ALICIA)

SPINNING
(MANU)

Sujeto a posibles modificaciones previo aviso

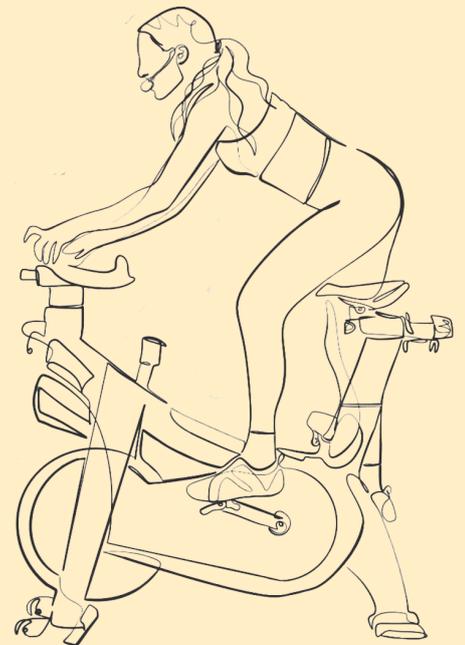
Previa reserva y con aforo limitado

No se garantiza el acceso sin reserva.

Se dispondrá de lista de espera.



MÁS INFO
ESCANEANDO
EL CÓDIGO QR



INFORMACIÓN CLASES COLECTIVAS

SPINNING



Actividad cardiovascular en la que pedaleas al ritmo de la música. Una sala, música, un instructor/a dispuesto a motivarte y... ¡muchas ganas de ponerse en forma!

PILATES



Método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo

FUNCIONAL



Entrenamiento funcional en circuito, mezclando ejercicios multiarticulares de fuerza y alta intensidad. Dinámico y divertido. 3, 2, 1... ¡START!

GAP



Clase dirigida donde se realizan ejercicios específicos de fuerza y técnica para trabajar glúteo, abdomen y piernas

YOGA



Conjunto de técnicas de concentración, relajación y respiración que se practican para alcanzar un mayor control físico y mental

AQUAGYM



Gimnasia acuática, una forma fascinante y altamente beneficiosa de ejercicio que implica realizar actividades físicas dentro del agua. ¿Nos damos un chapuzón?

