



Horarios de apertura

Lunes a jueves*	08.00 - 23.00
Viernes	08.00 - 22.30
Sábados mañanas	11.00 - 14.00
Sábados tardes	17.00 - 20.00
Domingos y festivos	11.00 - 14.00

* Durante el mes de julio, la apertura será a las 9.30 horas.
 ** Para el mes de agosto, consultar horarios.

Cuotas

OFERTA NUEVOS CLIENTES BONO ANUAL 2 PERSONAS: 390€ 16,25€ PERSONA/MES 2 CLIENTES NUEVOS	OFERTA AMIGO BONO ANUAL 2 PERSONAS: 450€ 18,75€ PERSONA/MES SI YA ERES SOCIO +NUEVO CLIENTE	OFERTA 1+1 BONO ANUAL 2 PERSONAS: 500€ 20,83€ PERSONA/MES ASÓCIATE CON OTRO CLIENTE
OFERTA SALA PERSONA TRIMESTRE 105€ MUSCULACIÓN +CARDIO	OFERTA POWER PLATE 1 AÑO DE GIMNASIO 390€ +50 SESIONES DE PLATAFORMA CON ENTRENADOR PERSONAL	OFERTA TEST INTOLERANCIA 1 AÑO DE GIMNASIO 390€ +ANÁLISIS DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Horarios tatami

Aikido:	
Martes y jueves	20.00 - 21.30
Kick Boxing:	
Lunes y miércoles	21.30 - 22.30
Viernes	20.30 - 21.30
Boxeo:	
Lunes, miércoles y viernes	18.30 - 20.30

Horarios de actividades colectivas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9.45	Hot Cycling	Pilates	Aerobox	Pilates	Hot Cycling
10.45			TBC		TBC
14.30					
18.00		GAP		GAP	
18.30		Body Lift	Hot Cycling	Fit ball	Hot Cycling
19.30	Pilates	Fit ball	Aerobox	Hot Cycling	Pilates
20.30	Hot Cycling	Body Lift	Hot Cycling	Step	
21.30	GAP	Hot Cycling	Aerobox		
Sábados					
	12.00 Hot Cycling				

Te ayudamos a escoger actividades a tu medida

Actividades	Beneficios	Cardio	Tono	Fuerza
Pilates	Mantiene el equilibrio corporal y la firmeza a la columna vertebral.		4	1
G.A.P	Firmeza y dureza en abdomen y piernas.		4	2
Abdominales	Todos los beneficios de G.A.P., concentrados en el abdomen.		5	3
T.B.C.	Buscando un acondicionamiento físico, equilibrado y tonificación.		4	3
Body Lift	Tonificación y fuerza en sencillos movimientos sin impactos.		4	4
Cardio Tonic	Ayuda a mejorar el sistema cardiovascular y a tonificar con un alto nivel de motivación.	1	2	1
Aerobic	Permite conseguir un gasto calórico elevado a la vez que tonificar los músculos.	2	2	
Step	Ritmo, musica y diversion con un trabajo bascular y tonificante.	3	2	
Aerobox	Se trabajan resistencia, fuerza y flexibilidad al ritmo de la música.	4	2	1
Aerostyle	Ritmo, coordinación y diversión con una fuerte carga aeróbica.	4	1	
Light Contact	Trabajo cardiovascular ameno y divertido.	4	2	2
Hot Cycling	Trabajo cardiovascular y tonificación.	5	2	3
Aikido	Autodefensa y disciplina.	4	4	4
Boxeo	Motivación, trabajo y sacrificio para conseguir los mejores resultados.	5	4	4
Kick Boxing	Tecnica, destreza y trabajo de alta intensidad.	5	4	4

