



¡VEN A CONOCER NUESTRO CLUB! NOSOTROS TE LO ENSEÑAMOS...

SALA DE FITNESS

El horario más amplio: de 7:00 a 22:00 h.

Maquinaria de última generación, referencia en el sector: Technogym, Precor, Keiser...

El mejor asesoramiento por parte de los profesionales de la empresa EUSKOFITNESS (ISO 9001 - 2008)

Trabajamos para que logres tus objetivos: preparación física, pérdida de peso, tonificación, etc.

HORARIO DE SALA DE FITNESS (con monitor): DE LUNES A VIERNES DE 8:00 h. A 21:00 h. Y SÁBADOS DE 9:30 h. A 13:30 h.
El monitor de sala se encargará de realizar los programas de entrenamiento personalizados, controlar la evolución, asesorar, corregir, resolver las dudas que le puedan surgir al usuario.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Más de 62 horas semanales de actividades dirigidas

Asistencia libre para socios del club con actividades

Las clases de mayor éxito y las últimas novedades: Cycling, Step, Ataque, Bosu Fit, Interval...

Centro oficial BTS (Body Training System), incorporando las franquicias de Bodypump y Bodybalance

HORARIO ACTIVIDADES A PARTIR DEL 6 DE SEPTIEMBRE 2010

DIA▶	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES		VIERNES		SÁBADO
SALA▶	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA		
8:00 h.		CYCLING 60		ABS 30		BODY PUMP							CYCLING 55	
8:30 h.				FLEX 30										
9:00 h.	BODY PUMP			B. BALANCE		STEP LOC	CYCLING 60		BPUMP 30		Pélvico 15			
9:30 h.						ATAQUE			ABS 30		GAP 45			
10:00 h.	PILATES			BODY PUMP	GAP 45	BOSU FIT			STEP	CYCLING 60	BPUMP 30		10:00 h.	
10:30 h.	INICIACION*	CYCLING 60									ABS 30		CLASE	
11:00 h.				PILATES		BPUMP 30			PILATES					
11:30 h.	GAP 45			AVANZADO*		ABS 30			AVANZADO*			CYCLING 60	ESPECIAL	
13:30 h.	BPUMP 30													
14:00 h.	PILATES				CYCLING 60	STEP			PILATES	CYCLING 60	BODY PUMP			
	AVANZADO*	CYCLING 55				LOCALIZADO			INICIACION*					
15:00 h.														
15:30 h.	BODY PUMP						CYCLING 60							
16:00 h.														
16:30 h.	GAP 45			BODY PUMP		B. BALANCE			BOSU FIT		PILATES	CYCLING 60		
17:00 h.											INICIACION*			
17:30 h.	STEP			AEROBIC		PILATES			MULTIACTIV.					
18:00 h.	LOCALIZADO	CYCLING 55		IINFANTIL*		INICIACION*			JUNIOR*					
18:30 h.					CYCLING 55	ABS 30								
18:30 h.	B. BALANCE	CYCLING 55		A BAILAR		BODY PUMP	GAP 45		BPUMP 30		STEP			
19:00 h.							18:30h a 19:15h		COMBAT	CYCLING 55	LOCALIZADO			
19:30 h.	BODY PUMP	GAP 45		BOSU FIT	CYCLING 85	STEP	CYCLING 55		ATAQUE		DANZA VIEN			
20:00 h.		19:40h a 20:25h								CYCLING 55			CYCLING 85	
20:30 h.	COMBAT		B	BODY PUMP	CYCLING 60	PILATES			B. BALANCE	CYCLING 55				
21:00 h.	ATAQUE		S			AVANZADO*	CYCLING 55	S	PILATES	CYCLING 60				
			S					S	INICIACION*					

* Actividades especiales fuera del horario de actividades dirigidas. ¡Infórmate de las condiciones en recepción!

ACTIVIDADES DIRIGIDAS TEMPORADA 2010-2011

BODYBALANCE: Flexibilidad, equilibrio, fuerza, relajación. Mezcla de Yoga, Tai chí y Pilates.

BODYPUMP: Fortalecimiento, tonificación y definición muscular coordinado con una metodología rítmica.

CYCLING: Trabajo cardiovascular en bicicleta estática al ritmo de la musica.

STEP: Trabajo cardiovascular coreografiado con plataforma.

STEP LOCALIZADO: Combinación de trabajo coreografiado con plataforma + tonificación.

A BAILAR: Clases coreografiadas de interval, latino, batuka, aerobic...

COMBAT: Movimientos de boxeo y artes marciales. Ideal para descargar adrenalina y liberar estrés.

ATAQUE: Trabajo cardiovascular que ayuda a mejorar la fuerza, agilidad y rapidez...ideal para jugadores de padel.

BOSU FIT: Resistencia, tonificación, corrección postural, equilibrio con Fitball y/o Bosu.

GAP: Tonificación de glúteo, abdomen y pierna

ABS 30: 30 minutos dedicados exclusivamente a tu cintura. (abdominales y lumbares).

FLEX 30: 30 minutos que conseguirán hacerte más flexible.

PÉLVICO: Fortalecimiento de la zona pélvica. Muy importante para evitar posibles problemas de incontinencia.

DANZA DEL VIENTRE: Antigua danza cardiovascular que aporta tono en abdominal, piernas y periné.

BSS: Entrenamiento grupales supervisados por un entrenador para preparar la Behobia- Donostia 2010.