


HORARIO ACTIVIDADES REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIAN 2012 - A PARTIR DEL 9 DE ENERO 2012

DIA▶	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES			VIERNES		SÁBADO
SALA▶	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT.	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT.	S. ABAJO	S. ARRIBA	
8:00 h.		8:00 h.	8:00 h.			ABS 30		8:00 h.				8:00 h.	
8:30 h.		CYCLING 60	BODYPUMP			FLEX 30		TONO				CYCLING 60	
9:00 h.	9:00 h.		9:00 h.	9:00 h.		9:00 h.		9:00 h.				Pélvico 15	
9:30 h.	BODYPUMP		TONO	CYCLING 60		B.BALANCE		CARDIO				GAP 45	
10:00 h.	PILATES	R 10:00 h.	10:00 h.			Pélvico 15		R 10:00 h.	10:00 h.			10:00 h.	
10:30 h.	MEDIO*	CYCLING 60	STEP			GAP 45		BOSUFIT	CYCLING 60			BODYPUMP	
11:00 h.	11:00 h.		PILATES			BPUMP 30		PILATES				11:00 h.	
11:30 h.	GAP 45		AVANZADO*			ABS 30		AVANZADO*				CYCLING 60	R 10:00 H CLASE ESPECIAL 90 MIN.
13:30 h.	BPUMP 30			13:30 h.		13:30 h.			13:30 h.			13:30 h.	
14:00 h.		14:00 h.		CYCLING 60		TONO			CYCLING 60			BODYPUMP	
14:30 h.		CYCLING 60											
15:00 h.	15:00 h.						15:00 h.					15:00 h.	
15:30 h.	BODYPUMP						CYCLING 60					TONO	
16:00 h.	GAP 45		16:00 h.			16:00 h.		16:00 h.				16:00 h.	
16:30 h.	Pélvico 15		BODYPUMP			B.BALANCE		TONO				CYCLING 60	
17:00 h.								17:15 h.	17:15 h.				
17:30 h.	17:30 h.							NIÑOS 5 a 10 a.	CYCLING 55				
18:00 h.	TONO			18:00 h.		ABS 30		18:15 h.					
18:30 h.	18:30 h.	R 18:30 h.	18:30 h.	CYCLING 55		18:30 h.	R 18:30 h.	GAP 45	R 18:30 h.			18:30 h.	
19:00 h.	B.BALANCE	CYCLING 55	ATAQUE	R 19:00 h.		BODYPUMP	CYCLING 55	BPUMP 30	CYCLING 55			A BAILAR	
19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	CYCLING 85	19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	
20:00 h.	BODYPUMP	CYCLING 55	GAP 45		19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	B.BALANCE	CYCLING 55	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	
20:30 h.	20:30 h.	20:30 h.	20:30 h.		NING	PILATES	20:30 h.	20:30 h.	20:30 h.	NING	T. TRAINING	CYCLING 60	
21:00 h.	T. TRAINING	CYCLING 60	BODYPUMP			AVANZADO*	CYCLING 60	TONO	CYCLING 60				

HORARIO DEL MONITOR EN LA SALA DE FITNESS

LUNES A VIERNES DE 8:00 h. A 21:00 h. / SABADOS DE 9:30 h. A 13:30 h.

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

ULTIMA INCORPORACIÓN: TOTAL TRAINING: ENTRENAMIENTO TOTAL CARDIOVASCULAR DE FUERZA RESISTENCIA.

NOVEDAD - CARDIO: CLASE ENFOCADA AL TRABAJO CARDIOVASCULAR DE MEDIO IMPACTO (INTENSIDAD MEDIA)


A BAILAR: INTERVAL, LATINO, DANCE, BATUKA, AEROBIC...

RUNNING: ENTRENAMIENTOS GRUPALES DIRIGIDOS PARA ATLETAS POPULARES

EN LAS CLASES MARCADAS CON UNA "R" ES POSIBLE RESERVAR PARA ASEGURARSE LA PLAZA

TELÉFONOS RESERVAS - ANULACIONES CYCLING, BOSU FIT Y CLASE ESPECIAL: 943 22 48 57 / 659 74 27 67

ACTIVIDADES REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIAN - Del 21 de diciembre de 2011 al 5 de enero

DIA▶	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES			VIERNES		SÁBADO
SALA▶	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT.	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT.	S. ABAJO	S. ARRIBA	
8:00 h.		8:00 h.	ABS 30			8:00 h.		8:00 h.				8:00 h.	
8:30 h.		CYCLING 60	FLEX 30			TONO		BODYPUMP				CYCLING 60	
9:00 h.	9:00 h.			9:00 h.		9:00 h.		9:00 h.				Pélvico 15	
9:30 h.	BODYPUMP			CYCLING 60		B.BALANCE		TONO				GAP 45	
10:00 h.	PILATES	R 10:00 h.	10:00 h.			Pélvico 15			10:00 h.			10:00 h.	
10:30 h.	MEDIO*	CYCLING 60	STEP			GAP 45			CYCLING 60			BODYPUMP	
11:00 h.			PILATES			BPUMP 30		PILATES				11:00 h.	
11:30 h.			AVANZADO*					AVANZADO*				CYCLING 60	R 10:00 h. CLASE ESPECIAL NOCHEBUENA NOCHEVIEJA
13:30 h.				13:30 h.		13:30 h.			13:30 h.			13:30 h.	
14:00 h.		14:00 h.		CYCLING 60		TONO			CYCLING 60			BODYPUMP	
14:30 h.		CYCLING 60											
15:00 h.	15:00 h.						15:00 h.						
15:30 h.	BODYPUMP						CYCLING 60						
16:00 h.	16:00 h.		16:00 h.			16:00 h.		16:00 h.				R 16:00	
16:30 h.	GAP 45		BODYPUMP			B.BALANCE		TONO				CYCLING 60	
17:00 h.													
17:30 h.	17:30 h.												
18:00 h.	TONO		ABS 30	18:00 h.				18:15 h.					
18:30 h.	18:30 h.	R 18:30 h.	18:30 h.	CYCLING 55		18:30 h.	R 18:30 h.	GAP 45	R 18:30 h.			18:30 h.	
19:00 h.	B.BALANCE	CYCLING 55	ATAQUE	R 19:00		BODYPUMP	CYCLING 55	BPUMP 30	CYCLING 55			A BAILAR	
19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	CYCLING 90	19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	
20:00 h.	BODYPUMP	CYCLING 55	GAP 45		19:30 h.	19:30 h.	R 19:30 h.	B.BALANCE	CYCLING 55	19:30 h.	R 19:30 h.	19:30 h.	
20:30 h.	20:30 h.	20:30 h.	20:30 h.		NING	PILATES	20:30 h.	20:30 h.	20:30 h.	NING			
21:00 h.	TRAINING	CYCLING 60	BODYPUMP			AVANZADO*	CYCLING 60	TONO	CYCLING 60				

HORARIO DEL MONITOR EN LA SALA DE FITNESS

LUNES A VIERNES DE 8:00 h. a 15:00 h. y de 17:00 h. a 21:00 h. / SABADOS DE 9:30 h. a 13:30 h.

* No se imparte Pilates la semana del 26 de diciembre de 2011

RUNNING: ENTRENAMIENTOS GRUPALES DIRIGIDOS PARA ATLETAS POPULARES

EN LAS CLASES MARCADAS CON UNA "R" ES POSIBLE RESERVAR PARA ASEGURARSE LA PLAZA

TELÉFONOS RESERVAS - ANULACIONES CYCLING, BOSU FIT Y CLASE ESPECIAL: 943 22 48 57 / 659 74 27 67