



JARDUERA - ZUZENDUEN ORDUTEGIA / HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

DONOSTIAKO TENIS ELKARTE ERREALA - REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIAN

2017KO ABENDUAREN 21ETIK 2018KO URTARRILAREN 7RA - DEL 21 DE DICIEMBRE DE 2017 AL 7 DE ENERO DE 2018



MARTES / ASTEARTEA				MIÉRCOLES / ASTEZKENA			
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA	
S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	SALA 2 / TRX	S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	SALA 2 / TRX
	8:00h. CYCLING	8:00h. HIT 8:30h. CXWORK		8:00 h. BODY PUMP	VIRTUAL CYCLING	08:30h. HIPOPRES 30'	
9:00h. GAP 45'		9:00h. BODYPUMP			9:00h. CYCLING	9:00h. BODYPUMP 30'	
9:45h. SH'BAM		10:00h. GIM. MANTENIMIENTO	10:00h. TRX 45'	10:00h. GAP-45'		9:30 h. CXWORK	
		11:00h. SLOW FIT 60'	10:45h. STRETCHING 15'	10:45h. HIPOPRES 15'	VIRTUAL CYCLING	10:00h. BODYPUMP	
					VIRTUAL CYCLING	11:00 h. GIM. MANTENIMIENTO	
					VIRTUAL CYCLING		
					VIRTUAL CYCLING		
	13:30h. CYCLING	13:30h. TONO 45' 14:15h. HIPOPRES 15'		13:30h. BODYPUMP 30' 14:00 h. CXWORK	13:30h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. SH'BAM	
	15:00h. VIRTUAL CYCLING	15:00h. TOTAL TRAINNING			15:00h. CYCLING		
	16:00h. VIRTUAL CYCLING	16:00h. BODYPUMP		16:00h. BODYBALANCE			
					16:30h. VIRTUAL CYCLING		
	17:30h. GFITNESS - CYCLING	16:00h. BODYPUMP		16:00 h. TONO 45'	16:00h. CYCLING	17:30h. GFITNESS - ZUMBA	
16:30h. CXWORK	16:15h. CYCLING	19:00h. HIT		16:45h. BODYPUMP 30'	18:00h. CYCLING	18:15h. BODYBALANCE	
JAZZ DANCE	19:15h. CYCLING	19:30h. CXWORK	18:00h. TRX 45'	19:15h. GAP 45'	19:00h. CYCLING	19:15h. ZUMBA FITNESS	19:30h. TRX 45'
BODYBALANCE	20:00h. CYCLING	GIM. MANTENIMIENTO	19:45h. STRETCHING 15'	20:00h. TOTAL TRAINNING	20:00h. CYCLING	20:15h. BODYPUMP	

JUEVES / OSTEGUNA			
RCTSS		LA PISCINA	
S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	SALA 2 / TRX
	07:30h. VIRTUAL CYCLING	08:00h. TOTAL TRAINNING	
	08:30h. VIRTUAL CYCLING	8:00h. GAP-45'	
9:00h. TONO		9:45h. HIPOPRES 15'	
10:00h. BODYBALANCE	10:00h. CYCLING	10:00h. SH'BAM	
		11:00h. SLOW FIT 60'	
	11:15h. VIRTUAL CYCLING		
	12:15h. VIRTUAL CYCLING		
			13:30h. TRX 45'
	13:30h. CYCLING		14:15h. STRETCHING 15'
	15:00h. VIRTUAL CYCLING	15:00h. SH'BAM	
	16:00h. VIRTUAL CYCLING	16:00h. TONO	
	17:15h. CYCLING	17:30h. GFITNESS - CORE	
17:30h. HIPOPRES 15'	18:00h. BODYPUMP	18:00 h. BODYPUMP	18:30h. TRX 45'
17:45h. GAP-45'	19:15h. CYCLING	19:00h. BODYBALANCE	19:15h. STRETCHING 15'
18:30h. CXWORK	19:15h. CYCLING	20:00h. GIM. MANTENIMIENTO	
19:00h. ATADUE	20:30h. VIRTUAL CYCLING		
20:00h. JAZZ DANCE			

VIERNES / OSTIRALA			
RCTSS		LA PISCINA	
S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	SALA 2 / TRX
	8:00h. CYCLING		
9:00h. CXWORK		9:00h. ZUMBA FITNESS	
9:30h. STRETCHING 30'	09:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. BODYBALANCE	
10:00h. BODYPUMP		11:00h. GIM. MANTENIMIENTO	
	11:00h. CYCLING		
	12:30h. VIRTUAL CYCLING		
		13:30h. BODYPUMP	
	13:30h. VIRTUAL CYCLING		
15:00h. TONO			
	16:00h. CYCLING		
	17:30h. VIRTUAL CYCLING	17:30h. GFITNESS - BP/CBT	
		18:15h. BODYPUMP	
		19:15h. CXWORK	
	19:30h. CYCLING		

SÁBADO / LARUNBATA	DOMINGO / IGANDEA
CLASES ESPECIALES NOCHEBUENA / NOCHEVEJA	CYCLING VIRTUAL 9:15h. / 10:15h. / 11:15h.
<b>CLASES AQUAFITNESS</b>	
PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD ES NECESARIO TENER CUOTA COMPLETA: FITNESS + ACTS + PISCINA	
MARTES 9:00h.	AQUAFITNESS 45'
JUEVES 9:00h.	AQUAFITNESS 45'
VIERNES 10:00h.	AQUAFITNESS 45'
HORARIO INSTALACIÓN RCTSS LUNES A VIERNES: DE 7:00h. A 22:00h.	HORARIO INSTALACIÓN LA PISCINA LUNES A VIERNES: DE 7:30h. A 22:00h.* SÁBADOS DE 9:00h. A 20:00h.* DOMINGOS Y FESTIVOS: DE 9:00h. A 14:30h.*
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DE 8:00h. A 21:00h.	
*La Sala de Fitness y La Piscina se cerrarán 30 minutos antes.	
RESERVA DE PLAZA CLASES ESPECIALES 24 Y 31 DE DICIEMBRE 610 21 98 21 (LA PISCINA) / 610 22 45 53 (RCTSS)	
RECEPCIÓN RCTSS 943 21 51 61	RECEPCIÓN LA PISCINA 943 31 31 74

El RCTSS se reserva la posibilidad de realizar las modificaciones que considere necesarias en este horario.

Las clases (salvo aquellas cuya duración, por tipo de actividad, es menor) tendrán una duración de 55'. Por higiene, es obligatorio el uso de toalla en las clases dirigidas.

**HORARIOS ESPECIALES DE CIERRE DE LA INSTALACION FIESTAS DE NAVIDAD:**

**DOMINGO 24/12 - NOCHEBUENA:** RCTSS 18:00 h. // LA PISCINA 14:30h. (la sala de fitness de la piscina y la piscina se cerrarán 30 minutos antes).

**LUNES 25/12 y 01/01 - NAVIDAD Y AÑO NUEVO:** LAS INSTALACIONES DEL RCTSS PERMANECERÁN CERRADAS.

**VIERNES 29/12 - ENCUENTRO DE NAVIDAD - CIERRE:** 20:00 h. (la sala de fitness de la piscina y la piscina se cerrarán 30 minutos antes).

**DOMINGO 31/12 - NOCHEVEJA:** RCTSS 18:00 h. // LA PISCINA 14:30h. (la sala de fitness de la piscina y la piscina se cerrarán 30 minutos antes).

HORARIO MONITOR FITNESS: LUNES A VIERNES DE 8:00h. A 14:00h. Y DE 17:00h. A 21:00h. SÁBADOS DE 9:00h. A 13:00h. (RCTSS). DOMINGOS DE 9:00h. A 13:00h. (LA PISCINA)

LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE ESTE HORARIO SON EXCLUSIVAMENTE PARA MAYORES DE 18 AÑOS (EXCEPTO GAZTEFITNESS, DIRIGIDAS A JOVENES DE 13 A 17 AÑOS)