

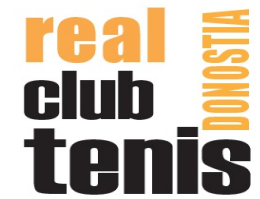
Nota importante: A partir del 1 de octubre de 2018 será imprescindible y obligatorio el uso de toalla tanto en las salas de AADD como en las salas de fitness. Los usuarios que no la traigan tendrán a su disposición toallas de alquiler tanto en la recepción del tenis como en la piscina. Gracias por su colaboración.

JARDUERA - ZUZENDUEN ORDUTEGIA / HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS. URTARRILAREN 7TIK APIRILAREN 14RA - DEL 7 DE ENERO AL 14 DE ABRIL DE 2019

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

LUNES / ASTELEHENA				MARTES / ASTEARTEA				MIÉRCOLES / ASTEZKENA			
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA
7:30h. 8:00h. VANE TONO	7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h. VIRTUAL CYCLING				8:00h. MIKEL GROUP CYCLE	8:00h. HIT VANE 8:30h.CX VANE 9:00h. ANGEL BODYPUMP		8:00h. VANE TRX 45 +HIPOS	07:30h. VIRTUAL CYCLING	8:30h. HIP BORJA 9:00h. BP 30' BORJA 9:30h. CX BORJA	
9:00h. VANE ATAQUE		9:00h. NAROA BODYBALANCE		9:00h. YENIA GAP 45'		10:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO		10:00h. VANE TRX 45 +HIPOS	9:00h. VANE GROUP CYCLE	10:00h. BORJA / MIKEL BODYPUMP	9:00h.* MIKEL AQUAFITNESS 45'
10:00h. YENIA TONO 45'	10:00h. VANE GROUP CYCLE	10:00h.CX NAROA 10:30h. HIPOPRES. NAROA				11:00h. YENIA SLOW FIT 60'		10:00h. ROLLER 30' VANE 10:00h.* MIKEL AQUAFITNESS 45'	10:30h. VIRTUAL CYCLING 11:30h. VIRTUAL CYCLING 12:30h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO	
	11:30h. VIRTUAL CYCLING 12:30h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO		11:30h.* MIKEL AQUAFITNESS 45'							
13:30h.CX CARLOS	14:00h. CARLOS GROUP CYCLE				13:30h. VANE GROUP CYCLE	13:30h. BORJA TONO 45' +HIPOS 15'		13:30h. BP 30' VANE 14:00h. CX VANE	13:30h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. ARAIZ TRX 45	
15:00h. NAROA BODYPUMP	15:15h. VIRTUAL CYCLING				15:00h. VIRTUAL CYCLING 16:00h. VIRTUAL CYCLING	15:00h. VANE TOTAL TRAINNING 16:00h. VANE BODYPUMP			15:00h. VANE GROUP CYCLE		
16h. GAP NAROA 16:45h. HIPOPRES. NAROA						17:30h. NAROA G. MANTENIMIENTO		16:00h. NEREA BODYBALANCE	16:30h. VIRTUAL CYCLING		
17:30h. CARLOS BODYPUMP	18:00h. NEREA GROUP CYCLE	17:30h. ARAIZ G. MANTENIMIENTO			17:30h. NAROA G. MANTENIMIENTO	18:00h. NEREA BODYPUMP		17:30h.CX NEREA 18:00h. CARLOS TONO 45'	17:30h. YENIA G. MANTENIMIENTO	17:30h. YENIA G. MANTENIMIENTO	
18:30h. HIT CARLOS	18:00h. NEREA GROUP CYCLE	18:15h. HIPOS ANGEL		18:30h.CX YENIA	18:15h. CARLOS GROUP CYCLE	19:00h. HIT NAROA 19:30h.CX NAROA		18:45h. BP 30' CARLOS 19:15h. CARLOS GAP 45'	18:00h. NAROA GROUP CYCLE	18:15h. YENIA BODYBALANCE	
19:30h.CX CARLOS	19:00h. NEREA GROUP CYCLE	18:30h. GAP ANGEL	18:45h. YENIA TRX 45'	19:00h. ARAIZ JAZZ DANCE	19:15h. CARLOS GROUP CYCLE	20:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO		20:00h. CARLOS GAP 45'	19:00h. NAROA GROUP CYCLE	19:15h. YENIA ZUMBA FITNESS	19:30h. IRIGO TRX 45'
20:00h. CARLOS TOTAL TRAINNING	20:00h. MIKEL GROUP CYCLE	20:15h. YENIA ZUMBA FITNESS		20:00h. ARAIZ BODYBALANCE	20:15h. NEREA GROUP CYCLE			20:00h. MIKEL TOTAL TRAINNING	20:00h. CARLOS GROUP CYCLE	20:15h. YENIA BODYPUMP	

JUEVES / OSTEGUNA				VIERNES / OSTIRALA				FIN DE SEMANA / ASTEBURUA	
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		SÁBADO LARUNBATA	DOMINGO IGANDEA
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA		
	7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h. VIRTUAL CYCLING	8:00h. VANE TOTAL TRAINNING			8:00h. VANE GROUP CYCLE			9:15h. VIRTUAL CYCLING	9:15h. VIRTUAL CYCLING
8:00h. CARLOS TONO		8:00h. VANE GAP 45' +HIPOS 15'		8:00h.CX CARLOS 9:30h. ROLLER 30' VANE	9:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. YENIA ZUMBA FITNESS	9:00h.* NAROA AQUAFITNESS 45'	10:00 h. ROTAC. CLASE ESPECIAL	10:00 h. ROTAC. CLASE ESPECIAL
10:00h. MIKEL BODYBALANCE	10:00h. CARLOS GROUP CYCLE	10:30h. ARAIZ SLOW FIT 60'	10:00h. VANE TRX 45'	10:00h. VANE BODYPUMP	11:00h. NAROA GROUP CYCLE	11:00h. ARAIZ G. MANTENIMIENTO		10:15h. ROTAC. GROUP CYCLE	10:15h. ROTAC. VIRTUAL CYCLING
	11:15h. VIRTUAL CYCLING 12:15h. VIRTUAL CYCLING				12:30h. VIRTUAL CYCLING			11:15h. ROTAC. GROUP CYCLE	11:15h. ROTAC. GROUP CYCLE
	13:30h. NAROA GROUP CYCLE		13:30h. BORJA TRX 45 +ROLLER		13:30h. VIRTUAL CYCLING 14:30h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. ARAIZ BODYPUMP		LA CLASE ESPECIAL DEL FIN DE SEMANA SE IMPARTIRÁ EN LA SALA POLIVALENTE 3, INSTALACIÓN DE LA PISCINA	
	15:00h. VIRTUAL CYCLING 16:00h. VIRTUAL CYCLING	15:00h. YENIA ZUMBA FITNESS		15:00h. CARLOS TONO	16:00h. CARLOS GROUP CYCLE			HORARIO INSTALACIÓN RCTSS	
17:00h. NEREA GAP 45'	17:15h. CARLOS GROUP CYCLE	17:30h. ARAIZ G. MANTENIMIENTO			17:30h. VIRTUAL CYCLING	17:30h. CARLOS G. MANTENIMIENTO		HORARIO INSTALACIÓN LA PISCINA	
18:00h. HIPOPRES. VANE	18:15h. LANDER GROUP CYCLE	18:00h. YENIA BODYPUMP	18h. ROLLER 30' NEREA			18:15h. CARLOS BODYPUMP		LUNES A VIERNES: DE 7:00h. A 22:00h. SÁBADOS DE 9:00h. A 20:00h.* DOMINGOS Y FESTIVOS DE 9:00h. A 14:30h.*	
18:30h.CX VANE	18:15h. LANDER GROUP CYCLE	19:00h. ANGEL BODYBALANCE	18:30h. ARAIZ TRX 45'	18:30h. YENIA TRX 45'				*La Sala de Fitness y La Piscina se cerrarán 30 minutos antes.	
19:00h. VANE ATAQUE	19:15h. LANDER GROUP CYCLE	20:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO	19:15h. STR30' ARAIZ		19:30h. MARTA GROUP CYCLE	19:15h.CX CARLOS		RESERVA DE PLAZA CLASES SÁBADOS Y DOMINGOS: 610 21 98 21 (LA PISCINA) / 610 22 45 53 (RCTSS)	
20:00h. YENIA / ARAIZ SLOW FIT 60'	20:15h. NEREA GROUP CYCLE							RECEPCIÓN LA PISCINA 943 31 31 74	RECEPCIÓN TENIS 943 21 51 61



PARA ASISTIR A LAS CLASES DE AQUAFITNESS ES NECESARIO TENER LA CUOTA COMPLETA: FITNESS + ACTIVIDADES + PISCINA.

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

Las actividades dirigidas de este horario son exclusivamente para mayores de 18 años.

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

CYCLING VIRTUAL: EN FESTIVOS Y PUENTES, EL HORARIO SERÁ EL SIGUIENTE: 9:30 h. / 10:30 h. / 11:30 h.

HORARIO MONITOR FITNESS: LUNES A VIERNES DE 8:00h. A 21:00h. SÁBADOS DE 9:00h. A 13:00h. (SALA DEL RCTSS), DOMINGOS DE 9:00h. A 13:00h. (SALA DE LA PISCINA)

LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE ESTE HORARIO SON EXCLUSIVAMENTE PARA MAYORES DE 18 AÑOS, EXCEPTO GAZTEFITNESS (de 14 a 17 años)