

Nota importante: Es imprescindible y obligatorio el uso de toalla tanto en las salas de Actividades Dirigidas 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 - IRAILAREN 9TIK 30ERA - DEL 9 AL 30 DE SEPTIEMBRE 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 | PISCINA | S. POLIVALENTE 1 | S. CYCLING 2 | S. POLIVALENTE 3 | PISCINA | S. POLIVALENTE 1 | S. CYCLING 2 | S. POLIVALENTE 3 | PISCINA |
| 8:00h. VANE TONO | 7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h. VIRTUAL CYCLING | | | | 8:00h. MIKEL GROUP CYCLE | 8:00h. HIIT 8:30h. VANE CX | | 8:00h. VANE BODYPUMP | 07:30h. VIRTUAL CYCLING | | |
| 9:00h. VANE ATAQUE | | 9:00h. NAROA BODYBALANCE | | 9:00h. YENIA GAP 45' | | 9:00h. ANGEL BODYPUMP | | | 9:00h. VANE GROUP CYCLE | 8:30h. HIP 9:00h. BP 30' NAROA 9:30h. CX NAROA | 9:00h.* MIKEL AQUAFITNESS 45' |
| 10:00h. YENIA TONO 45' | 10:00h. VANE GROUP CYCLE | 10:00h. CX 10:30h. HIPOPRES. NAROA | 11:00h.* YENIA AQUAFITNESS 45' | 9:45h. YENIA ZUMBA FITNESS | | 10:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO | 10:00h.* MIKEL AQUAFITNESS 45' | 10:00h. VANE GAP 45' + HIP 15' | 10:30h. VIRTUAL CYCLING 11:30h. VIRTUAL CYCLING 12:30h. VIRTUAL CYCLING | 10:00h. MIKEL BODYPUMP | |
| | 11:30h. VIRTUAL CYCLING 12:30h. VIRTUAL CYCLING | 11:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO | | | | 11:00h. YENIA SLOW FIT 60' | | | | 11:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO | |
| 13:30h. CX CARLOS | | | 13:30h.* MIKEL AQUAFITNESS 45' | | 13:30h. VANE GROUP CYCLE | 13:30h. NAROA TONO 45' +HIPOS 15' | | 13:30h. BP 30' VANE 14:00h. CX VANE | 13:30h. VIRTUAL CYCLING | 13:30h. ARAIZ BODYBALANCE | |
| 15:00h. NAROA BODYPUMP | 15:15h. VIRTUAL CYCLING | | EXTERIOR | | 15:00h. VIRTUAL CYCLING 16:00h. VIRTUAL CYCLING | 15:00h. VANE TOTAL TRAINNING 16:00h. VANE BODYPUMP | EXTERIOR | | 15:00h. VANE GROUP CYCLE | | EXTERIOR |
| 16h. GAP NAROA 16:45h. HIPOPRES. NAROA | | | | | | | | 16:00h. NEREA BODYBALANCE | 16:30h. VIRTUAL CYCLING | | |
| 17:30h. CARLOS BODYPUMP | 18:00h. NEREA GROUP CYCLE | | | | | 18:00h. NEREA BODYPUMP | | 17:30h. CX NEREA 18:00h. CARLOS TONO 45' | 18:00h. NAROA GROUP CYCLE | | |
| 18:30h. HIIT CARLOS | | 18:15h. HIPOS ANGEL | | 18:30h. YENIA | 18:15h. CARLOS GROUP CYCLE | 19:00h. HIIT NAROA | 19:00h. MIKEL | 18:45h. BP 30' CARLOS 19:15h. CARLOS GAP 45' | 19:00h. NAROA GROUP CYCLE | 18:15h. YENIA BODYBALANCE | 19:00h. MIKEL RUNNING CLUB |
| 19h. ROLLER CARLOS | 19:00h. NEREA GROUP CYCLE | 18:30h. GAP ANGEL | 19:00h. MIKEL RUNNING CLUB | 19:00h. ARAIZ JAZZ DANCE | 19:15h. CARLOS GROUP CYCLE | 19:30h. CX NAROA | FUERZA RUNNING | | 20:00h. CARLOS GROUP CYCLE | 19:15h. YENIA ZUMBA FITNESS | |
| 19:30h. CX CARLOS | | 19:15h. ANGEL BODYPUMP | | 20:00h. ARAIZ BODYBALANCE | 20:15h. NEREA GROUP CYCLE | 20:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO | | 20:00h. MIKEL TOTAL TRAINNING | 20:00h. CARLOS GROUP CYCLE | 20:15h. YENIA BODYPUMP | |
| 20:00h. CARLOS TOTAL TRAINNING | 20:00h. MARTA GROUP CYCLE | 20:15h. YENIA ZUMBA FITNESS | | | | | | | | | |

| 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 |
| 9:00h. CARLOS TONO | | 9:00h. VANE GAP 45' +HIPOS 15' | 9:00h.* MIKEL AQUAFITNESS 45' | 9:00h. CX VANE 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 | 10:00h. ARAIZ JAZZ DANCE | | 10:00h. VANE BODYPUMP | 11:00h. NAROA GROUP CYCLE | 10:00h. YENIA BODYBALANCE | | 10:15h. ROTAC. GROUP CYCLE | 10:15h. VIRTUAL CYCLING |
| | 11:15h. VIRTUAL CYCLING 12:15h. VIRTUAL CYCLING | 11:00h. VANE SLOW FIT 60' | | | 12:30h. VIRTUAL CYCLING | 11:00h. ARAIZ G. MANTENIMIENTO | | 11:15h. ROTAC. GROUP CYCLE | 11:15h. ROTAC. GROUP CYCLE |
| | 13:30h. NAROA GROUP CYCLE | | | | 13:30h. VIRTUAL CYCLING 14:30h. VIRTUAL CYCLING | 13:30h. ARAIZ BODYPUMP | 13:30h.* MIKEL AQUAFITNESS 45' | 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 | |
| 17:15h. NEREA GAP 45' | 17:15h. CARLOS GROUP CYCLE | 16:00h. YENIA TONO | | | 17:30h. VIRTUAL CYCLING | | | HORARIO INSTALACIÓN LA PISCINA | |
| 18:00h. HIPOPRES. VANE | 18:15h. LANDER GROUP CYCLE | | | | | 18:15h. CARLOS BODYPUMP | | LUNES A VIERNES: DE 7:00h. A 22:00h. SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DE 8:00h. A 21:00h. | |
| 18:30h. CX VANE | | 18:00h. YENIA BODYPUMP | | 18:30h. YENIA ZUMBA FITNESS | | | | 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.* | |
| 19:00h. VANE ATAQUE | 19:15h. LANDER GROUP CYCLE | 19:00h. ANGEL BODYBALANCE | | | 19:30h. MARTA GROUP CYCLE | 19:15h. CX CARLOS | | *La Sala de Fitness y La Piscina se cerrarán 30 minutos antes. | |
| 20:00h. CARLOS TOTAL TRAINNING | 20:30h. VIRTUAL CYCLING | 20:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO | | | | | | RESERVA DE PLAZA CLASES SÁBADOS Y DOMINGOS: 610 21 98 21 (LA PISCINA) / 610 22 45 53 (RCTSS) | |
| | | | | | | | | 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.

LAS CLASES DE TRX SE SUPRIMEN TEMPORALMENTE POR LA OBRA DE LA NUEVA SALA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El RCTSS se reserva la posibilidad de realizar las modificaciones que considere necesarias en este horario. El tiempo de espera del monitor si no viene nadie a clase será de 10 minutos.

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.

NUEVA ACTIVIDAD: RUNNING CLUB: ¡VEN A ENTRENAR CON NOSOTROS Y SUPERA TODAS TUS MARCAS!

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)

Dance

Sh'bam 506 *kl* aprox.

Movimientos de baile sencillos a una intensidad moderada. Se combinan y aprenderás diferentes estilos: street, jazz, hip hop, bollywood, house...



Dance

Jazz Dance 300 *kl* aprox.

Clase de danza moderna con movimientos enérgicos. Acentúa la línea corporal y la movilidad del torso. Trabajo de piernas rápido y preciso.



Dance

Zumba 600 *kl* aprox.

Disciplina que combina la actividad física y el entretenimiento mezclando el baile y el acondicionamiento físico.



Cardio

Ataque 735 *kl* aprox.

Entrenamiento cardiovascular que optimiza tu coordinación y tu resistencia. Incrementa la resistencia cardiaca, la fuerza, la flexibilidad y ayuda en la pérdida de grasa corporal.



Cardio

HIIT 450 *kl* aprox.

Entrenamiento interválico de alta intensidad. Es rápido, intenso y permite quemar calorías como ningún otro entrenamiento.



Cardio

Cycling 650 *kl* aprox.

Trabajo cardiovascular en bicicleta estática al ritmo de la música. Las clases pueden impartirse con un monitor real o virtual.



Tonificación

GAP 350 *kl* aprox.

Tonificación de glúteo abdominal y pierna. Vientre más plano, cintura más definida, piernas con mejor tono, glúteos endurecidos, mayor resistencia...



Tonificación

Bodypump 600 *kl* aprox.

Fortalecimiento, tonificación y definición muscular. Todo ello, coordinado con una metodología rítmica.



Tonificación

Tono 600 *kl* aprox.

Clase de fortalecimiento muscular. Sus practicantes mejoran la postura, el control del cuerpo, la fuerza y dan tono a su cuerpo.



Tonificación

CX Worx 210 *kl* aprox.

Trabajo de core: abdomen, lumbar, cadera y glúteos. Mejora de la musculatura abdomino-lumbar.



Tonificación

TRX 220 *kl* aprox.

Clases colectivas de entrenamiento en suspensión. Las manos o los pies del usuario se encuentran generalmente sostenidos por un solo punto de anclaje, mientras que el extremo opuesto del cuerpo está en contacto con el suelo.



Tonificación

Total Training 750 *kl* aprox.

Entrenamientos funcionales coreografiados que utilizan distintos materiales donde se desafía el control postural al mismo tiempo que se trabaja todo el cuerpo de forma intensa y eficiente.



Gimnasia en agua

Aquafitness 300 *kl* aprox.

Sesión combinada de trabajo cardiovascular y tonificación en el agua y acompañado de soporte musical. Esta actividad requiere cuota de piscina.



Adiós estrés

Body Balance 390 *kl* aprox.

Flexibilidad, equilibrio, fuerza, relajación... Combinamos diferentes disciplinas como el Yoga, el Tai-Chi y el Pilates.



Estiramientos

Stretching 200 *kl* aprox.

Sesiones dirigidas al trabajo de estiramientos y flexibilidad. Lograr estirar sin dolor, con movimientos controlados. Cuida y corrige la postura.



Cuerpo y alma

Slow Fit 350 *kl* aprox.

Gimnasia 'light'. Actividad física enfocada a la mejora de la salud. Calidad frente a cantidad con un cuidado extremo de la técnica.



Reduce tu cintura

Hipopresivos 200 *kl* aprox.

Trabajo sin presión de la cavidad abdominal para la mejora de la incontinencia urinaria, postparto, espalda, circulación, rendimiento deportivo, postura...



+ fuerza, + resistencia

Mantenimiento 320 *kl* aprox.

Actividad física que pretende mejorar la salud, la tonificación y la flexibilidad. Apto para personas de cualquier rango de edad.



DURACIÓN DE LA CLASE

NIVEL DE ESFUERZO

INTENSIDAD CARDIOVASCULAR

NIVEL DE MUSCULACIÓN DEL 1 AL 3

ESTIMACIÓN DE CALORÍAS QUEMADAS*

*este dato puede variar de unas personas a otras en función del esfuerzo y las condiciones físicas.

