



real club de tenis de san sebastián  
donostiako tenis elkarte erreala

**FITNESS / LUNES A VIERNES DE 7:30 h. A 17:00 h. / 15 PERSONAS**

- Horario continuo de 7:30 h. a 17:00 h. Sala de la Piscina.

**PISCINA - NADO LIBRE / LUNES A VIERNES DE 7:30 h. A 21:00 h. / 25 PERSONAS**

- Horario continuo de 7:30 h. a 21:00 h. en La Piscina.

**CLASES DIRIGIDAS\* / LUNES A JUEVES A LAS 08:00 h. – 6 PLAZAS**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
TONO (RCTSS)	GROUP CYCLE (RCTSS)	BODYPUMP (RCTSS)	TOTAL TRAINNING (LA PISCINA)	

**CLASES DIRIGIDAS\* / LUNES A JUEVES A LAS 20:00 h. – 6 PLAZAS**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
TOTAL TRAINNING (LA PISCINA)	GROUP CYCLE 20:15h. (RCTSS)	BODYPUMP (LA PISCINA)	CYCLING VIRTUAL 20:30h. (RCTSS)	

**CLASES DIRIGIDAS\* / LUNES A VIERNES DE 11:00h. A 17.30 H (ambas incluidas).**  
**Total 25 horas, / 25 personas**

11H.

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  (LA PISCINA)		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  (LA PISCINA)		GROUP CYCLE (RCTSS)  ó  GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (LA PISCINA)

13.30H.

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
CXWORX 30 min  ó/y  GROUP CYCLE (14h) (RCTSS)	GROUP CYCLE (RCTSS)  ó  TONO + HIPOPRESIVOS (PISCINA)	BODYPUMP + CXWORX (RCTSS)  ó  BODYBALANCE (PISCINA)	GROUP CYCLE (RCTSS)  ó  TRX + ROLLER (PISCINA)	BODYPUMP (LA PISCINA)

15H

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
BODYPUMP (RCTSS)	TOTALTRAINING (LA PISCINA)	GROUP CYCLE (RCTSS)		TONO (RCTSS)

16H

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
GAP 45 min. + HIPOPRESIVOS (RCTSS)	BODYPUMP (LA PISCINA)	BODYBALANCE (RCTSS)	TONO (LA PISCINA)	GROUP CYCLE (RCTSS)

17.15-17.30 H

<b>Lunes (17.30H)</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves (17.15H)</b>	<b>Viernes</b>
BODYPUMP 45 min (LA PISCINA)			GAP 45 min. (RCTSS) ó GROUP CYCLE (RCTSS)	

---

*\*Los contenidos de las clases podrán sufrir cambios a lo largo del periodo adecuándose a las necesidades del servicio.*

---