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.
URTARRILAREN 7TIK APIRILAREN 5ERA - DEL 7 DE ENERO AL 5 DE ABRIL DE 2020

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

LUNES / ASTELEHENA

RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX
8:00h. VANE TONO	7:30h. VIRTUAL CYCLING		
9:00h. VANE ATAQUE	8:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. NAROA BODYBALANCE	
10:00h. YENIA TONO 45'	10:00h. VANE GROUP CYCLE	10:00h.CX NAROA	
		10:30h. HIPOPRES. NAROA	
	11:00h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO	
	12:30h. VIRTUAL CYCLING		
13:30h.CX NAROA			
	14:00h. NAROA GROUP CYCLE		
15:00h. CARLOS BODYPUMP	15:15h. VIRTUAL CYCLING		
16h. GAP CARLOS	16:15h. VIRTUAL CYCLING		
16:45h. ROLLER CARLOS			
17:30h. CARLOS BODYPUMP			
18:30h. CARLOS COMBAT 45'	18:00h. NEREA GROUP CYCLE	18:15h. HIPOS ANGEL	18:30h. BORJA TOTAL 45'
19:15h.CX CARLOS	19:00h. NEREA GROUP CYCLE	18:30h. GAP ANGEL	
		19:15h. ANGEL BODYPUMP	19:15h. YENIA TRX 45'
	20:00h. MARTA GROUP CYCLE	20:15h. YENIA ZUMBA FITNESS	20:00h. CARLOS TOTAL TRAINNING

MARTES / ASTEARTEA

RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX
			8:00h. HIIT VANE
	8:00h. VIRTUAL CYCLING	8:30h.CX VANE	
9:00h. YENIA GAP 45'		9:00h. ANGEL BODYPUMP	9:00h.TRX 30 VANE
9:45h. YENIA BODYBALANCE	9:30h. VIRTUAL CYCLING		9:30h. ROLLER 30' VANE
	10:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO	10:00h. VANE TOTAL TRAINNING
		11:00h. YENIA SLOW FIT 60'	
	13:30h. VANE GROUP CYCLE	13:30h. YENIA TONO 45' +HIPOS 15'	
	15:00h. VIRTUAL CYCLING		15:00h. VANE TOTAL TRAINNING
	16:00h. VIRTUAL CYCLING	16:00h. BORJA BODYPUMP	
		18:00h. NEREA BODYPUMP	
18:30h.CX YENIA	18:15h. CARLOS GROUP CYCLE	19:00h.HIIT NAROA	19:00h. NEREA FUERZA 45' RUNNING
19:00h. ARAIZ JAZZ DANCE	19:15h. CARLOS GROUP CYCLE	19:30h.CX NAROA	
20:00h. ARAIZ BODYBALANCE	20:15h. NEREA GROUP CYCLE	20:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO	

MIÉRCOLES / ASTEZKENA

RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX
8:00h. VANE BODYPUMP	07:30h. VIRTUAL CYCLING		
		8:30h. HIPOS BORJA	
	9:00h. VANE GROUP CYCLE	9:00h. BP 30' BORJA	
		9:30h. CX BORJA	
10:00h. VANE GAP 45' + HIPOS 15'		10:00h. NAROA BODYPUMP	
	10:30h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO	
	11:30h. VIRTUAL CYCLING		
	12:30h. VIRTUAL CYCLING		
13:30h. BP 30' VANE	13:30h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. ARAIZ BODYBALANCE	
14:00h. CX VANE			
	15:00h. VANE GROUP CYCLE		
16:00h. NEREA BODYBALANCE			
	16:30h. VIRTUAL CYCLING		
17:30h.CX NEREA			19:00h. RUNNING EXTERIOR
18:00 h. CARLOS TONO 45'	18:00h. NAROA GROUP CYCLE	18:15h. YENIA BODYBALANCE	
18:45h. BP 30' CARLOS	19:00h. NAROA GROUP CYCLE		
19:15h. CARLOS GAP 45'	20:00h. CARLOS GROUP CYCLE	19:15h. YENIA ZUMBA FITNESS	19:30h. BORJA TRX 45'
		20:15h. YENIA BODYPUMP	20:15h. BORJA TOTAL TRAINNING

JUEVES / OSTEGUNA

RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX
	7:30h. VIRTUAL CYCLING		
			8:00h. VANE TOTAL TRAINNING
9:00h. CARLOS TONO	8:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. ARAIZ GAP 45' +HIPOS 15'	
10:00h. BP 30' BORJA	10:00h. CARLOS GROUP CYCLE	10:00h. ARAIZ JAZZ DANCE	10:00h. VANE TRX 45'
10:30h. CX BORJA		11:00h. VANE SLOW FIT 60'	
	11:15h. VIRTUAL CYCLING		
	12:15h. VIRTUAL CYCLING		
	13:30h. NAROA GROUP CYCLE		13:30h.TRX 45' YENIA
			14:15h. ROLLER 15' YENIA
	15:00h. VIRTUAL CYCLING	15:00h. YENIA ZUMBA FITNESS	
	16:00h. VIRTUAL CYCLING	16:00h. YENIA TONO	
17:15h. NEREA GAP 45'	17:15h. CARLOS GROUP CYCLE		
18:00h. HIPOS. VANE	18:15h. LANDER GROUP CYCLE	18:00h. YENIA BODYPUMP	
18:30h.CX VANE			18:30h. ARAIZ TRX 45'
19:00h. VANE ATAQUE	19:15h. LANDER GROUP CYCLE	19:00h. ANGEL BODYBALANCE	19:15h. ROLLER 30' ARAIZ
20:00h. ARAIZ JAZZ DANCE		20:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO	19:00h. RUNNING EXTERIOR
	20:30h. VIRTUAL CYCLING		

VIERNES / OSTIRALA

RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX
	8:00h. VANE GROUP CYCLE		
9:00h.CX VANE		9:00h. YENIA ZUMBA FITNESS	
9:30h. ROLLER 30' VANE	9:30h. VIRTUAL CYCLING		
10:00h. VANE BODYPUMP		10:00h. YENIA BODYBALANCE	
	11:15h. NAROA GROUP CYCLE	11:00h. ARAIZ G. MANTENIMIENTO	
	12:30h. VIRTUAL CYCLING		
	13:30h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. ARAIZ BODYPUMP	
	14:30h. VIRTUAL CYCLING		
15:00h. CARLOS TONO			
	16:00h. CARLOS GROUP CYCLE		
	17:30h. VIRTUAL CYCLING		
18:30h. YENIA ZUMBA FITNESS		18:15h. CARLOS BODYPUMP	
	19:30h. MARTA GROUP CYCLE	19:15h.CX CARLOS	

FIN DE SEMANA / ASTEBURUA

SÁBADO LARUNBATA	DOMINGO IGANDEA
9:15h. VIRTUAL CYCLING	9:15h. VIRTUAL CYCLING
10:00 h. ROTAC. CLASE ESPECIAL	10:00 h. ROTAC. CLASE ESPECIAL
10:15h. ROTAC. GROUP CYCLE	10:15h. VIRTUAL CYCLING
11:15h. ROTAC. GROUP CYCLE	11:15h. ROTAC. GROUP CYCLE

LA CLASE ESPECIAL DEL FIN DE SEMANA SE IMPARTIRA EN LA SALA POLIVALENTE 3, INSTALACIÓN DE LA PISCINA

HORARIO INSTALACIÓN RCTSS

LUNES A VIERNES:
DE 7:00h. A 22:00h.

SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS
DE 8:00h. A 21:00h.

* CLASES DE AQUAFITNESS

Para asistir a las clases de Aquafitness es necesario tener la cuota completa: FITNESS + ACTIVIDADES + PISCINA

LUNES 11:00h. AQUAFITNESS - YENIA	LUNES 13:30h. AQUAFITNESS - BORJA
MARTES 10:00h. AQUAFITNESS - BORJA	MIÉRCOLES 9:00h. AQUAFITNESS - NAROA
JUEVES 9:00h. AQUAFITNESS - BORJA	JUEVES 13:30h. AQUAFITNESS - BORJA
VIERNES 9:00h. AQUAFITNESS - NAROA	

LAS CLASES DE AQUAFITNESS SE IMPARTIRÁN EN LA PISCINA GRANDE

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.*

La Sala de Fitness y La Piscina se cerrarán 30 minutos antes.

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

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)

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) t**endrán una duración de 55'.** **Es obligatorio el uso de toalla en las clases dirigidas.***

** CLASES DE AQUAFITNESS : Comenzarán cuando se reanude la actividad en la piscina*

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

actividades DIRIGIDAS

¡El programa más completo de Donostia!

real club tenis DONOSTIA

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.

55' | ♥♥♥♡ | 💪

Tonificación

GAP

350 kl aprox.

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

45' | ♥♥♡♡ | 💪

Tonificación

CX Worx

210 kl aprox.

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

30' | ♥♡♡♡ | 💪

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.

45' | ♥♡♡♡ | 💪

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.

55' | ♥♡♡♡ | 💪

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 perdida de grasa corporal.

55' | ♥♥♥♡ | 💪

Dance

Zumba

600 kl aprox.

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

55' | ♥♥♥♡ | 💪

Tonificación

Bodypump

600 kl aprox.

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

55' 30' | ♥♥♡♡ | 💪

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.

55' | ♥♥♡♡ | 💪

Adiós estrés

Body Balance

390 kl aprox.

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

55' | ♥♡♡♡ | 💪

Reduce tu cintura

Hipopresivos

50 kl aprox.

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

30' 15' | ♡♡♡♡ | 💪

Cardio

HIIT

450 kl aprox.

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

30' | ♥♥♥♥ | 💪

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.

55' | ♥♥♡♡ | 💪

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.

55' | ♥♥♥♥ | 💪

running

Running Club

550 kl aprox.

Entrenamientos de fuerza y de carrera pensados para que vueles sobre el asfalto. Ven a entrenar con nosotros y supera todas tus marcas.

55' | ♥♥♥♥ | 💪

+ 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.

55' | ♥♡♡♡ | 💪

Cardio

GROUP CYCLE

650 kl aprox.

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

55' | ♥♥♥♥ | 💪

- tensión, + movilidad

Roller

60 kl aprox.

Con el rulo de pilates y pequeñas bolas, se basa en la liberación miofacial: libera tensiones y aporta movilidad. Para todos los públicos.

30' 15' | ♡♡♡♡ | 💪

Cardio

COMBAT

550 kl aprox.

Entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales.

45' | ♥♥♥♡ | 💪

DURACIÓN DE LA CLASE | NIVEL DE ESFUERZO | INTENSIDAD CARDIOVASCULAR | NIVEL DE MUSCUALACIÓN 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.