

Es obligatorio el uso de **TOALLA** tanto en las salas de Actividades dirigidas como en las salas de Fitness.

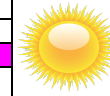
DONOSTIAKO TENIS ELKARTE ERREALA - REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIAN

ZUZENDUTAKO AKTIBITATEEN ORDUTEGIA / HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS.

ABUZIAREN 1ETIK IRAILAREN 6RA - DEL 1 DE AGOSTO AL 6 DE SEPTIEMBRE DEL 2020.

*Sábados 1 y 15 de Agosto no se impartirán clases dirigidas. En su lugar habrá 3 clases virtuales. 9.30h, 10.30h y 11.30h

*Abuztuaren 1 eta 15ean ez da klaserik egongo. Beralen ordez 3 klase birtual egongo dira. 9:30, 10:30 eta 11:30tan



LUNES / ASTELEHENA				MARTES / ASTEARTEA				MIÉRCOLES / ASTEZKENA			
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX
8:00h. VANE TONO 45'	7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. NAROA BODYBALANCE 55'		9:00h. YENIA GAP 45'	7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h. VIRTUAL CYCLING 9:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. ANGEL BODYPUMP 45'	8:00h. VANE TOTAL TRAINING 45'	8:00h. VANE BODYPUMP 45'	7:30h. VIRTUAL CYCLING	9:30h. VANE GROUP CYCLE 55'	
9:30h. VANE ATAQUE 45'	10:00h. VANE GROUP CYCLE 55'	10:15h. NAROA HIPOS 30'		10:00h. YENIA BODYBALANCE 55'	10:30h. VIRTUAL CYCLING 11:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO 45'	9:00h. VANE TRX 45'	10:00h. ANGEL GAP 45'	10:00h. LIMPIEZA	11:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO 55'	
10:00h. YENIA TONO 45'	12:30h. LIMPIEZA VIRTUAL CYCLING	11:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO 55'		13:30h. VANE VIRTUAL CYCLE 55'	13:30h. YENIA TONO-HIPOS 55'	11:00h. YENIA SLOW FIT 55'	10:00h. BORJA TOTAL TRAINING 45'	10:00h. LIMPIEZA	13:30h. VIRTUAL CYCLING VIRTUAL CYCLING	13:30h. NAROA BODYPUMP 45'	
13:30h. NAROA CX 30'	14:00h. VIRTUAL CYCLING									13:30h. NAROA BODYBALANCE 55'	
LIMPIEZA	15:15h. VIRTUAL CYCLING 16:15h. VIRTUAL CYCLING LIMPIEZA	15:00h. ARAIZ BODYPUMP 45'	LIMPIEZA	LIMPIEZA	15:00h. VIRTUAL CYCLING 16:00h. VIRTUAL CYCLING LIMPIEZA	16:00h. CARLOS BODYPUMP 45'	15:00h. VANE TOTAL TRAINING 45'	LIMPIEZA PROFUNDA	16:00h. NEREA BODYBALANCE 55'	16:00h. LIMPIEZA	LIMPIEZA
17:15h. CARLOS BODYPUMP 45'	18:00h. NEREA GROUP CYCLE 45'	18h. ANGEL GAP-HIPOS 55'	18:15h. YENIA TRX 45'	17:00h. CARLOS TONO 45'	18:00h. NEREA BODYPUMP 45'	17:00h. CARLOS TONO 45'	18:00h. NEREA BODYPUMP 45'	17:00h. VIRTUAL CYCLING	17:45h. CARLOS TONO 45'	18:00h. NEREA GROUP CYCLE 45'	18:00h. YENIA BODYBALANCE 55'
18:00h. CARLOS COMBAT 45'	19:00h. NEREA GROUP CYCLE 45'	19:15h. ANGEL BODYPUMP 45'	19:15h. YENIA TRX 45'	19:00h. YENIA ZUMBA FITNESS 55'	19:00h. NAROA HIIT + CX 55'	19:00h. NEREA TOTAL TRAINING 55'	19:00h. NEREA TOTAL TRAINING 55'	18:45h. BP 30'	19:00h. MARTA GROUP CYCLE 55'	19:15h. YENIA ZUMBA FITNESS 45'	19:00h. NAROA TOTAL TRAINING 55'
19:15h. CARLOS TONO 45'	20:00h. MARTA GROUP CYCLE 55'	20:15h. YENIA ZUMBA FITNESS 55'	20:15h. CARLOS TOTAL TRAINING 55'	20:00h. ARAIZ BODYBALANCE 55'	20:30h. VIRTUAL CYCLING			19:30h. CARLOS GAP 45'	20:15h. VIRTUAL CYCLING	20:15h. YENIA BODYPUMP 45'	
JUEVES / OSTEGUNA				VIERNES / OSTIRALA				FIN DE SEMANA / ASTEBURUA		* CLASES DE AQUAFITNESS	
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		*SABADO LARUNBATA	DOMINGO IGANDEA	Para asistir a las clases de Aquafitness es necesario tener la cuota completa: FITNESS + ACTIVIDADES + PISCINA.	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX	9:15h. VIRTUAL CYCLING	9:30h. VIRTUAL CYCLING	LUNES 9:00h. AQUA. 45' - YENIA	LUNES 13:30h. AQUA. 45' - BORJA
9:00h. CARLOS TONO 45'	7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. ARAIZ GAP 45'	8:00h. VANE TOTAL TRAINING 45'	9:15h. VANE CX-STRECH 45'	8:00h. VANE GROUP CYCLE 55'	9:00h. YENIA ZUMBA FITNESS 45'		10:00h. ROTAC CLASE ESPECIAL 45'	10:30h. VIRTUAL CYCLING	MARTES 9:00h. AQUA. 45' - BORJA	MIÉRCOLES 9:00h. AQUA. 45' - YENIA
	10:00h. CARLOS GROUP CYCLE 55'	10:00h. ARAIZ BODYPUMP 45'	10:00h. BORJA TRX 45'	10:15h. VANE BODYPUMP 45'	9:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. YENIA BODYBALANCE 55'		10:15h. ROTAC GROUP CYCLE 45'	11:30h. VIRTUAL CYCLING	MARTES 13:30h. AQUA. 45' - BORJA	JUEVES 9:00h. AQUA. 45' - BORJA
	LIMPIEZA	11:00h. VANE SLOW FIT 55'	LIMPIEZA	LIMPIEZA	11:00h. VIRTUAL CYCLING LIMPIEZA	11:15h. ARAIZ G. MANTENIMIENTO 55'	LIMPIEZA	11:15h. ROTAC GROUP CYCLE 55'		VIERNES 6:00h. AQUA. 45' - NAROA	
	13:30h. NAROA GROUP CYCLE 55'		13:30h. YENIA TRX-STRECH 55'		13:30h. VIRTUAL CYCLING 14:30h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. ARAIZ BODYPUMP 45'		LA CLASE ESPECIAL DEL FIN DE SEMANA SE IMPARTIRÁ EN LA SALA POLIVALENTE 3, INSTALACIÓN DE LA PISCINA		LAS CLASES DE AQUAFITNESS SE IMPARTIRÁN EN LA PISCINA GRANDE	
LIMPIEZA	15:00h. VIRTUAL CYCLING LIMPIEZA	16:00h. YENIA TONO 45'	LIMPIEZA	15:00h. CARLOS TONO 45'	16:00h. CARLOS GROUP CYCLE 55'		LIMPIEZA	HORARIO INSTALACIÓN RCTSS		HORARIO INSTALACIÓN LA PISCINA	
18:15h. VANE CX 30'	17:00h. VIRTUAL CYCLING 18:15h. LANDER GROUP CYCLE 45'	18:00h. ARAIZ BODYPUMP 45'			LIMPIEZA			LUNES A VIERNES: DE 7:00h. A 22:00h.		LUNES A VIERNES: DE 7:30h. A 22:00h.* SÁBADOS DE 8:00h. A 20:00h.* DOMINGOS Y FESTIVOS: DE 8:00h. A 14:30h.*	
19:00h. VANE ATAQUE 45'	19:15h. LANDER GROUP CYCLE 55'	19:00h. ANGEL BODYBALANCE 55'	19:00h. ARAIZ TRX 45'		18:00h. VIRTUAL CYCLING 19:30h. MARTA GROUP CYCLE 55'	18:15h. CARLOS BODYPUMP 45'		SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DE 8:00h. A 21:00h.			
	20:30h. VIRTUAL CYCLING					19:30h. CX 30'		*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 14:00h. Y DE 17h. A 21h. 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.

Debido al Covid19 la duración de la mayoría de las clases será de 45 min para que los ultimos 15min sean para limpiar y desinfectar

Obligatorio reservar cita para asistir a clases dirigidas (máximo 2 horas al día) mediante la app Mywellness

LIMPIEZA: EL servicio de limpieza de salas y material se realizará antes de la apertura de la instalación y en LAS FRANJAS INDICADAS ENTRE CLASES