

2017  
2018

# SÚPER STADIUM

Gymbike / Body Power / Aerofit Total / Pilates / Aquafitness / Aquatotal / Zumba / Acondicionamiento Físico en Grupo / Acondicionamiento Total - Aerotono / Artes Marciales / Tai-Chi / Chi Kung / Yoga / Bailes. Salón, Latinos y Salsa / Gimnasio Senior / Hipopresivos Fitnes / Sala de Aparatos / Actividades express / Sala de aparatos / juvenil / Escuela de Natación Sincronizada / Acondicionamiento Físico Completo / Aquagym Mayores / Natación Adultos / Mantenimiento / Perfeccionamiento / Rendimiento / Pilates acuático / Programas personalizados / Ballet Infantil / G.A.P. / Fans del Baile / Gimnasia Rítmica / Karate Infantil / Yoga Infantil / Matronatación / Natación Infantil / Natación Menores **¡Y MUCHO MÁS!**

## ¡MÁS DE 40 ACTIVIDADES PARA TI!

ACTIVIDAD	PRECIO	CUOTA	SESIONES	TIEMPO
AERO FIT TOTAL	20,65 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	12,35 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
ZUMBA	23,40 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	13,85 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
ACOND. FÍSICO GRUPO	20,85 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
Aero TONO	20,85 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
BODY POWER	12,35 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
G. A. P.	12,35 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
GYMBIKE	13,40 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
SALA APARATOS (CONSULTE DESCUENTOS)	25,80 €	MENSUAL	LIBRE	
BAILES	Consultar	CURSO*	1 SEM.	90 MIN.
YOGA	29,40 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	45,90 €	MENSUAL	2 SEM.	90 MIN.
	22,95 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
PILATES	45,90 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	24,80 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
HIPOPRESIVOS FITNESS	18,60 €	MENSUAL	1 SEM.	45 MIN.
FANS DEL BAILE	42,00 €	CURSO*	1 SEM.	60 MIN.
YOGA INFANTIL	57,00 €	CURSO*	1 SEM.	60 MIN.
KARATE INFANTIL	28,50 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
GIMNASIA RÍTMICA	29,45 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
BALLET	40,00 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
TAI-CHI / CHI KUNG	15,35 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
ARTES MARCIALES AIKIDO	15,45 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
DEFENSA PERSONAL	15,00 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
AQUAFITNESS	26,75 €	MENSUAL	2 SEM.	45 MIN.
ACOND. FÍSICO COMPLETO NAT. Y GIM.	40,80 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
NATACIÓN MENORES	143,10 €	CURSO*	2 SEM.	30 MIN.
	71,55 €	CURSO*	1 SEM.	30 MIN.
MATRONATACIÓN	71,55 €	CURSO*	1 SEM.	30 MIN.
NATACIÓN INFANTIL	120,50 €	CURSO*	2 SEM.	45 MIN.
	60,30 €	CURSO*	1 SEM.	45 MIN.
AQUATOTAL EN FORMA NADANDO	60,30 €	CURSO*	1 SEM.	60 MIN.
NATACIÓN ADULTOS	120,50 €	CURSO*	2 SEM.	45 MIN.
	60,30 €	CURSO*	1 SEM.	45 MIN.
ESCUELA SINCRONIZADA	30,20 €	MENSUAL	1 SEM.	90 MIN.

ESCUELA SINCRONIZADA 2 días	49,45 €	MENSUAL	2 SEM	90 MIN.
ESCUELA SINCRONIZADA 3 días	68,70 €	MENSUAL	3 SEM.	90 MIN.
TERAPIA ACUÁTICA	64,60 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	32,30 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
AQUAGYM MAYORES	51,95 €	CURSO*	2 SEM.	45 MIN.
PILATES ACUÁTICO	22,30 €	MENSUAL	1 SEM.	45 MIN.
CORRECTIVA	47,15 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	23,65 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
MENTE EN FORMA	Consultar		1 SEM.	60 MIN.
ENTRENADOR PERSONAL	32,85 €	1 ALUM.	55/10% DTO.	60 MIN.
	19,70 €	2 ALUM.	55/10% DTO.	60 MIN.
	14,95 €	3 ALUM.	55/10% DTO.	60 MIN.
ALQUILER PISTA	25,50 €	HORA		60 MIN.
ALQUILER PISTA TENIS	8,40 €	HORA		60 MIN.
ALQUILER PISTA TENIS DOBLES	11,20 €	HORA		60 MIN.
LUZ ARTIFICIAL	5,20 €	HORA		60 MIN.
HIDROMASAJE	3,00 €	SESIÓN	10S/26,50 €	
SAUNA / TERMAS	3,00 €	SESIÓN	10S/26,50 €	
RAYOS U.V.A.	3,85 €	SESIÓN	10S/29,85 €	
TICKET 1 SESIÓN ACT. EN GRUPO	8,05 €			

CURSOS\*: De duración aproximada trimestral. Se proporciona calendario concreto de cada curso.

ACT. DE ALTO IMPACTO	Gymbike, Aero-fit, G.A.P., Zumba, Bailes, Body Power, Acondicionamiento Físico en Grupo, Aero Tono
ACT. DE BAJO IMPACTO	Pilates, Hipopresivos, Yoga
ACT. DE PISCINA	Aquafitness, Aquagym Mayores, Acondicionamiento Físico Completo, Pilates Acuático, Natación Adultos
ACT. DE FISIOTERAPIA*	Terapia Acuática, Correctiva
ACT. INFANTILES	Ballet Infantil, Gimnasia Rítmica, Yoga Infantil, Karate Infantil, Zumba, Fans del Baile
ARTES MARCIALES	Karate, Aikido, Tai-Chi, Chi-Kung, Defensa Personal

\*Impartidas por un fisio



# PLANNING SEMANAL DE CLASES DIRIGIDAS

HORA / DÍA	LUNES	LUGAR	MARTES	LUGAR	MIÉRCOLES	LUGAR	JUEVES	LUGAR	VIERNES	LUGAR	SÁBADO	LUGAR
7:15	MORNING FIT	EXPRESS					MORNING FIT	EXPRESS				
8:45			NATAción ADULTOS	PISCINA			NATAción ADULTOS	PISCINA				
9:15											NATAción ADULTOS	PISCINA
9:30			GYMBIKE	SALA 1								
9:30	NATAción ADULTOS	PISCINA			ABDOMINALES	EXPRESS						
9:30	PILATES	SALA 3			NATAción ADULTOS	PISCINA						
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA			PILATES	SALA 3						
9:45			AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA				
10:00	ZUMBA	SALA GYM	YOGA	MUL 2			YOGA	MUL 2				
10:15			PILATES	SALA 3	GAP	SALA GYM	PILATES	SALA 3	G.A.P.	SALA GYM		
10:15												
10:15	AQUAGYM MAYORES	PISCINA	NATAción ADULTOS	PISCINA			NATAción ADULTOS	PISCINA				
10:30			AQUAGYM MAYORES	PISCINA	AQUAGYM MAYORES	PISCINA	AQUAGYM MAYORES	PISCINA				
10:45			ACOND. FÍSICO EN GRUPO	SALA 1	TAI-CHI	MUL 2	ACOND. FÍSICO EN GRUPO	SALA 1			FANS DEL BAILE	SALA 3
11:00											ZUMBA	SALA GYM
11:15			ACOND. FÍSICO EN GRUPO	SALA 1	STRETCHING	EXPRESS	HIPOPRESIVOS	SALA 3			YOGA INFANTIL	MUL 2
11:30			TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA	CHI-KUNG	MUL 2	TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA				
11:45												
12:30												
12:30												
12:45												
14:00												
14:15	G.A.P.	SALA GYM	GYMBIKE	SALA 1	OMNIA	EXPRESS	GYMBIKE	SALA 1				
15:00					G.A.P.	SALA GYM	ZUMBA	SALA GYM				
15:30	PILATES	SALA 1	PILATES	SALA 1			PILATES	SALA 1				
15:30	AQUAFITNESS	PISCINA	ZUMBA	SALA GYM	AQUAFITNESS	PISCINA						
16:15			ABDOMINALES	EXPRESS			ABDOMINALES	EXPRESS				
17:00	PILATES	SALA 1			PILATES	SALA 1						
17:30			CORRECTIVA	SALA 2			CORRECTIVA	SALA 2				
17:30	ZUMBA	SALA GYM	PILATES	SALA 3	ZUMBA	SALA GYM	PILATES	SALA 3				
18:00			GINNASIA RÍTMICA	PABELLÓN			GINNASIA RÍTMICA	PABELLÓN				
18:00	ABDOMINALES	EXPRESS	YOGA	MUL 2	ABDOMINALES	EXPRESS	YOGA	MUL 2	YOGA INFANTIL	MUL 2		
18:00	PILATES	SALA 2	BALLET	SALA 1	GYMBIKE	SALA 1	BALLET	SALA 1	PILATES	SALA 1 y 3		
18:00			KÁRATE INFANTIL	TATAMI	PILATES	SALA 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI	AEROFIT TOTAL	SALA GYM		
18:15			OMNIA	EXPRESS	DEFENSA PERSONAL	TATAMI	STRONG	EXPRESS				
18:30			ACOND. FÍSICO EN GRUPO	SALA 1			ACOND. FÍSICO EN GRUPO	SALA 1				
18:30	BODY POWER	SALA GYM	CORRECTIVA	SALA 2	BODY POWER	SALA GYM	CORRECTIVA	SALA 2				
18:30	AEROFIT TOTAL	SALA 3	HIPOPRESIVOS	SALA 3	AEROFIT TOTAL	SALA 3	HIPOPRESIVOS	SALA 3	PILATES	SALA 2		
18:45			ZUMBA	SALA GYM			ZUMBA	SALA GYM				
19:00			YOGA	MUL 2			YOGA	MUL 2	ZUMBA	SALA GYM		
19:00	TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA	BAILES SALON	MUL 3	TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA			GYMBIKE	SALA 1		
19:00			NATAción ADULTOS	PISCINA			NATAción ADULTOS	PISCINA	PILATES	SALA 3		
19:00	PILATES	SALA 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI	PILATES	SALA 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI	NATAción ADULTOS	PISCINA		
19:15							OMNIA	EXPRESS				
19:30												
19:30	GYMBIKE	SALA 1	GYMBIKE	SALA 1	RUNNER	EXPRESS	GYMBIKE	SALA 1				
19:30			CORRECTIVA	SALA 2	GYMBIKE	SALA 1	CORRECTIVA	SALA 2				
19:30			AERO TONO	SALA 3	ZUMBA	SALA GYM	AERO TONO	SALA 3				
19:30	BODY POWER	SALA GYM	AQUAFITNESS	PISCINA	CHI-KUNG	MUL 2	AQUAFITNESS	PISCINA				
19:45	NATAción ADULTOS	PISCINA										
19:45	G.A.P.	SALA 3			NATAción ADULTOS	PISCINA	G.A.P.	EXPRESS				
20:00												
20:00									TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA		
20:00	HIPOPRESIVOS	SALA 2							GYMBIKE	SALA 1		
20:15	PILATES ACUÁTICO	PISCINA	KARATE	TATAMI	HIPOPRESIVOS	SALA 2	KARATE	TATAMI	PILATES	SALA 3		
20:30	ABDOMINALES	EXPRESS	AQUAFITNESS	PISCINA			AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA		
20:30			PILATES	SALA 3	ABDOMINALES	EXPRESS	PILATES	SALA 3				
20:30			YOGA	MUL 2			YOGA	MUL 2				
20:30	AIKIDO	TATAMI			TAI-CHI	MUL 2	BAILES SALON	MUL 3				
20:30	NATAción ADULTOS	PISCINA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMPLETO	PISCINA	NATAción ADULTOS	PISCINA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMPLETO	PISCINA				