

2022
2023

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 | 12,5 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| | 22 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| ZUMBA | 12,5 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| BODY POWER | 12,5 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| G. A. P. | 12,5 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| GYMBIKE | 12,5 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| AEROBOX | 12,5 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| BAILES | Consultar | CURSO* | 1 SEM. | 90 MIN. |
| YOGA | 30 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| | 45 € | MENSUAL | 2 SEM. | 90 MIN. |
| | 18 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| PILATES | 24 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| HIPOPRESIVOS | 18 € | MENSUAL | 1 SEM. | 45 MIN. |
| FULLBODY | 12,5 € | MENSUAL | 1 SEM. | 45 MIN. |
| FANS DEL BAILE | 42 € | CURSO* | 1 SEM. | 60 MIN. |
| | 15 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| YOGA INFANTIL | 18 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| KARATE INFANTIL | 30 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| BALLET | 40 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| TAI-CHI | 15 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| CHI KUNG | 15 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| KARATE | 30 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| AQUAFITNESS | 26,75 € | MENSUAL | 2 SEM. | 45 MIN. |
| | 13,35 € | MENSUAL | 1 SEM. | 45 MIN. |
| ACOND. FÍSICO COMPLETO NAT. Y GIM. | 40,80 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| NATACIÓN INFANTIL | 75 € | CURSO* | 1 SEM. | 30 MIN. |
| | 10% DTO. | CURSO* | 2 SEM. | 30 MIN. |
| MATRONATACIÓN | 75 € | CURSO* | 1 SEM. | 30 MIN. |
| NATACIÓN PRIMARIA | 65€ | CURSO* | 1 SEM. | 45 MIN. |
| | 10% DTO. | CURSO* | 2 SEM. | 45 MIN. |
| AQUATOTAL | 65 € | CURSO* | 1 SEM. | 60 MIN. |
| NATACIÓN ADULTOS | 125 € | CURSO* | 2 SEM. | 45 MIN. |
| | 65 € | 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. |
| ESCUELA WATERPOLO 1 día | 30 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| ESCUELA WATERPOLO 2 día | 49 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |

| | | | | |
|--------------------------|---------|---------|-------------|---------|
| TERAPIA ACUÁTICA | 32,30 € | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| FUNCIONAL CROSS TRAINING | 30€ | MENSUAL | 2 SEM. | 45 MIN. |
| MULTIDEPORTE | 12,50€ | MENSUAL | 1 SEM. | 60 MIN. |
| RÍTMICA | 25€ | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| ESPALDA SANA | 47,15 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
| ALQUILER PISTA | 25,50 € | HORA | | 60 MIN. |
| SAUNA / TERMAS | 3,00 € | SESIÓN | 10S/26,50 € | |
| TICKET 1 SESIÓN GIMNASIO | 6,40 € | SESIÓN | | |

| | | | | |
|------------------------|------|---------|--------|---------|
| GIMNASIA MANTENIMIENTO | 21 € | MENSUAL | 2 SEM. | 60 MIN. |
|------------------------|------|---------|--------|---------|

| | | | | |
|-----------------|------|--------|--------|---------|
| AQUAGYM MAYORES | 54 € | CURSO* | 2 SEM. | 45 MIN. |
|-----------------|------|--------|--------|---------|

| | | | | |
|--------------------------------|------|---------|-------|--|
| GIMNASIO (CONSULTE DESCUENTOS) | 22 € | MENSUAL | LIBRE | |
|--------------------------------|------|---------|-------|--|

| | | | | |
|---------------------|---------|---------|--------|---------|
| ENTRENADOR PERSONAL | 33,50 € | 1 ALUM. | 5S/10% | 60 MIN. |
| | 20,50 € | 2 ALUM. | 5S/10% | 60 MIN. |
| | 15,50 € | 3 ALUM. | 5S/10% | 60 MIN. |

CURSOS*: De duración aproximada 2022 trimestral. Se proporciona calendario concreto de cada curso.

*Según sesiones pueden variar precios.

| | |
|------------------------|---|
| ACT. DE ALTO IMPACTO | Gymbike, AeroFit , G.A.P., Zumba, Bailes, Body Power, AeroBox, Funcional Cross Training |
| ACT. DE BAJO IMPACTO | Pilates, Hipopresivos, Yoga, Fullbody |
| ACT. DE PISCINA | Aquafitness, Aquagym Mayores, Acondicionamiento Físico Completo, Natación Adultos |
| ACT. DE FISIOTERAPIA * | Terapia Acuática, Espalda Sana |
| ACT. INFANTILES | Ballet Infantil, Yoga Infantil, Rítmica, Kárate Infantil, Zumba, Fans del Baile, Multideporte |
| ARTES MARCIALES | Kárate, Tai-Chi, Chi-Kung |
| SESIONES EXPRESS | PARA ABONADOS DEL GIMNASIO: Abdominales, Crossfit |
| ACT. MAYORES | Gimnasia de mantenimiento, Aquagym de mayores, Ponte en forma +65 |

*Impartidas por un fisio



PLANNING SEMANAL DE CLASES DIRIGIDAS

| HORA / DÍA | LUNES | LUGAR | MARTES | LUGAR | MIÉRCOLES | LUGAR | JUEVES | LUGAR | VIERNES | LUGAR | SÁBADO | LUGAR |
|------------|---------------------|----------|-------------------|--------------|--------------------|----------|-------------------|--------------|------------------|--------------|------------------|----------|
| 8:00 | | | | | | | | | | | | |
| 8:15 | | | CROSS-F | EXPRESS | | | CROSS-F | EXPRESS | | | | |
| 8:45 | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | | |
| 9:15 | | | | | | | | | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA |
| 9:30 | | | | | ABDOMINALES | EXPRESS | | | CROSS-F | EXPRESS | | |
| 9:30 | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | | | | |
| 9:30 | PILATES | SALA 3 | | | PILATES | SALA 3 | | | | | | |
| 9:30 | AQUAFITNESS | PISCINA | AQUAFITNESS | PISCINA | AQUAFITNESS | PISCINA | AQUAFITNESS | PISCINA | | | | |
| 9:45 | | | YOGA | MUL 2 | | | YOGA | MUL 2 | | | | |
| 10:00 | ZUMBA | SALA GYM | PILATES | S.3 Y G.2 | GAP | SALA GYM | PILATES | S.3 Y G.2 | ZUMBA | SALA 3 | | |
| 10:00 | | | | | | | | | AQUAFITNESS | PISCINA | | |
| 10:15 | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | | |
| 10:15 | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | | | | |
| 10:30 | PONTE EN FORMA +65 | EXTERIOR | | | PONTE EN FORMA +65 | EXTERIOR | | | | | FANS DEL BAILE | SALA 3 |
| 10:30 | | | | | TAI-CHI | MUL 3 | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | |
| 10:45 | | | G. MANTENIMIENTO | EXTERIOR | | | G. MANTENIMIENTO | EXTERIOR | AQUAFITNESS | PISCINA | ZUMBA | SALA GYM |
| 11:00 | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | PILATES | SALA 3 | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | HIPOPRESIVOS | SALA 3 | FULLBODY | SALA 3 | | |
| 11:30 | | | | | CHI-KUNG | MUL 3 | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | PILATES | SALA 3 |
| 11:45 | | | | | | | | | | | ZUMBA | SALA GYM |
| 12:00 | TERAPIA ACUÁTICA | PISCINA | ABDOMINALES | EXPRESS | TERAPIA ACUÁTICA | PISCINA | | | | | ABDOMINALES | EXPRESS |
| 12:30 | | | | | | | | | | | PILATES | SALA 3 |
| 12:45 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | HIPOPRESIVOS | SALA GYM | | |
| 14:15 | CROSS-F | EXPRESS | GAP | SALA GYM | CROSS-F | EXPRESS | ABDOMINALES | EXPRESS | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | ZUMBA | SALA GYM | | | | |
| 15:15 | | | ZUMBA | SALA GYM | | | | | | | | |
| 15:30 | AQUAFITNESS | PISCINA | PILATES | SALA 3 | AQUAFITNESS | PISCINA | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | ABDOMINALES | EXPRESS | | | ABDOMINALES | EXPRESS | | | | |
| 17:00 | PILATES | MUL 2 | KÁRATE INFANTIL | TATAMI | PILATES | MUL 2 | KÁRATE INFANTIL | TATAMI | | | | |
| 17:00 | | | | | | | YOGA INFANTIL | MUL 2 | | | | |
| 17:15 | | | ESPALDA SANA | SALA GAIMING | | | ESPALDA SANA | SALA GAIMING | | | | |
| 17:30 | FANS DEL BAILE | SALA 3 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | ZUMBA | SALA GYM | PILATES | SALA 3/GYM 2 | ZUMBA | SALA 3 | PILATES | SALA 3 | | | | |
| 17:45 | | | BALLET | SALA 2 | | | BALLET | SALA 2 | | | | |
| 18:00 | | | | | MULTIDEPORTE | SALA 2 | | | MULTIDEPORTE | TATAMI | | |
| 18:00 | RÍTMICA | TATAMI | CROSS-F | EXPRESS | GYMBIKE | SALA 1 | | | ABDOMINALES | EXPRESS | | |
| 18:00 | ABDOMINALES | EXPRESS | YOGA | MUL 2 | ABDOMINALES | EXPRESS | YOGA | MUL 2 | YOGA INFANTIL | MUL 2 | | |
| 18:00 | PILATES | MUL 2 | | | RÍTMICA | TATAMI | CROSS-F | EXPRESS | PILATES | SALA 3/GYM 2 | | |
| 18:00 | | | KÁRATE INFANTIL | TATAMI | PILATES | MUL 2 | KÁRATE INFANTIL | TATAMI | AEROFIT | SALA GYM | | |
| 18:15 | | | G. MANTENIMIENTO | MUL 3 | | | G. MANTENIMIENTO | MUL 3 | | | | |
| 18:30 | BODY POWER | SALA GYM | | | BODY POWER | SALA GYM | | | | | | |
| 18:30 | AEROFIT | SALA 3 | HIPOPRESIVOS | GYM 2 | AEROFIT | SALA 3 | HIPOPRESIVOS | SALA GYM 2 | | | | |
| 18:30 | | | | | | | AEROBOX | SALA GYM 1 | | | | |
| 18:45 | | | ZUMBA | SALA 3 | | | ZUMBA | SALA 3 | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | F.CROSS TRAINING | EXTERIOR | YOGA | MUL 2 | F.CROSS TRAINING | EXTERIOR | YOGA | MUL 2 | ZUMBA | SALA GYM | | |
| 19:00 | | | | | | | | | GYMBIKE | SALA 1 | | |
| 19:00 | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | PILATES | SALA 3/GYM 2 | | |
| 19:00 | PILATES | MUL 2 | KÁRATE ADULTOS | TATAMI | PILATES | MUL 2 | KÁRATE ADULTOS | TATAMI | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | |
| 19:15 | | | | | | | | | YOGA | MUL 2 | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | GYMBIKE | SALA 1 | GYMBIKE | SALA 1 | GYMBIKE | SALA 1 | GYMBIKE | SALA 1 | | | | |
| 19:30 | | | | | ZUMBA | SALA GYM | | | | | | |
| 19:30 | G.A.P. | SALA 3 | AEROFIT | GYM 1 | CHI-KUNG | MUL 3 | AEROFIT | SALA GYM 1 | | | | |
| 19:30 | BODY POWER | SALA GYM | AQUAFITNESS | PISCINA | | | AQUAFITNESS | PISCINA | TERAPIA ACUÁTICA | PISCINA | | |
| 19:45 | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | NATACIÓN ADULTOS | PISCINA | | | | | | |
| 19:45 | | | ABDOMINALES | EXPRESS | | | ABDOMINALES | EXPRESS | | | | |
| 20:00 | BAILES SALÓN / AVA. | MUL 3 | | | G.A.P. | SALA 3 | | | | | | |
| 20:00 | CROSS-F | EXPRESS | PILATES | SALA 3 | CROSS-F | EXPRESS | | | ABDOMINALES | EXPRESS | | |
| 20:00 | | | | | HIPOPRESIVOS | MUL 2 | | | | | | |
| 20:15 | | | AQUAFITNESS | PISCINA | | | AQUAFITNESS | PISCINA | | | | |
| 20:15 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | TAI-CHI | TATAMI | | | | | | |
| 20:30 | | | A.FÍSICO COMPLETO | PISCINA | | | A.FÍSICO COMPLETO | PISCINA | | | | |