

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.
AMM	15 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
FUNCIONAL CROSS TRAINING	30 €	MENSUAL	2 SEM.	45 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	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 €	TRIMESTRAL	1 SEM.	30 MIN.
	10% DTO.	TRIMESTRAL	2 SEM.	30 MIN.
MATRONATACIÓN	75 €	TRIMESTRAL	1 SEM.	30 MIN.
NATACIÓN PRIMARIA	65€	TRIMESTRAL	1 SEM.	45 MIN.
	10% DTO.	TRIMESTRAL	2 SEM.	45 MIN.
AQUATOTAL	65 €	TRIMESTRAL	1 SEM.	60 MIN.
NATACIÓN ADULTOS	125 €	TRIMESTRAL	2 SEM.	45 MIN.
	65 €	TRIMESTRAL	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.
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	5 €	SESIÓN		

GIMNASIA MANTENIMIENTO	10,50 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
	21 €	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.

AQUAGYM MAYORES	54 €	TRIMESTRAL	2 SEM.	45 MIN.
-----------------	------	------------	--------	---------

GIMNASIO <sup>1</sup>	25 €	MENSUAL	LIBRE	
GIMNASIO <sup>1</sup>	70 €	TRIMESTRAL	LIBRE	
GIMNASIO <sup>1</sup>	130 €	SEMESTRAL	LIBRE	
GIMNASIO <sup>1</sup>	240 €	ANUAL	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.
	110 €	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.

<sup>1</sup>Consulte descuentos.  
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, AMM
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

[www.stadiumcasablanca.com](http://www.stadiumcasablanca.com)



# 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						
10:45			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	GYM 2/ MUL 2	KÁRATE ADULTOS	TATAMI	NATACIÓN ADULTOS	PISCINA		
19:00									AMM	MUL 3		
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	BODY POWER	GYM 2				
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										
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	MUL 3						
20:30			A.FÍSICO COMPLETO	PISCINA			A.FÍSICO COMPLETO	PISCINA				