

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.
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 €	TRIMESTRAL	1 SEM.	30 MIN.
	10% DTO.	TRIMESTRAL	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.
	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, 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, Karate 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	SALA 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						
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	G.A.P.	SALA 3	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				