

2023
2024

SÚPER STADIUM

Acondicionamiento Completo / Actividades Express / Aerobox / AeroFit / AMM / Aquafitness / Aquagym Mayores / Aquatotal / Bailes de Salón / Bailes en Línea / Ballet Infantil / Body Power / Calistenia / Chi-Kung / Entrenador Personal / Escuela de Natación Sincronizada / Espalda Sana / Fans del Baile / Funcional Cross Training / Fullbody / GAP / Gimnasia de mantenimiento / Gimnasia Rítmica / Gimnasio / Gym Senior / Gymbike / Hipopresivos / Kárate / Matronatación / Natación Adultos / Natación Infantil / Natación Primaria / Pilates / Ponte en forma +65 / Programas Personalizados / Tai-Chi / Yoga / Yoga Infantil / Zumba
¡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.
CALISTENIA	12,50€	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
FUNCIONAL CROSS TRAINING	30€	MENSUAL	2 SEM.	45 MIN.
	30€	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	45€	MENSUAL	2 SEM.	90 MIN.
YOGA	27€	MENSUAL	1 SEM.	90 MIN.
	24€	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.
ESPALDA SANA	47,15€	MENSUAL	2 SEM.	60 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.
KARATE	30€	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
RÍTMICA	25€	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
TAI-CHI	15€	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
CHI KUNG	15€	MENSUAL	1 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.
	210€	ANUAL	SEP-MAYO	30 MIN.
MATRONATACIÓN	75€	TRIMESTRAL	1 SEM.	30 MIN.
NATACIÓN PRIMARIA	65€*	TRIMESTRAL	1 SEM.	45 MIN.
	180€	ANUAL	SEP-MAYO	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.

TERAPIA ACUÁTICA	32,30€	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
ALQUILER PISTA	25,50€	HORA		60 MIN.
SAUNA / TERMAS	3,00€	SESIÓN	10S/26,50 €	
TICKET 1 SESIÓN GIMNASIO	5€	SESIÓN		

PONTE EN FORMA +65	12,50€	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
GYM SENIOR	12,50€	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
	20€	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.
	30€	MENSUAL	5 SEM.	60 MIN.
BAILES EN LÍNEA	18€	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
GIMNASIA MANTENIMIENTO	10,50€	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.
	21€	MENSUAL	2 SEM.	60 MIN.

AQUAGYM MAYORES	54€	TRIMESTRAL	2 SEM.	45 MIN.
GIMNASIO ¹	25€	MENSUAL	LIBRE	
GIMNASIO ¹	70€	TRIMESTRAL	LIBRE	
GIMNASIO ¹	130€	SEMESTRAL	LIBRE	
GIMNASIO ¹	240€	ANUAL	LIBRE	
ENTRENADOR PERSONAL	35€	1 ALUM.	5S/10%	60 MIN.
	23€	2 ALUM.	5S/10%	60 MIN.
	17€	3 ALUM.	5S/10%	60 MIN.
	110€	MENSUAL	1 SEM.	60 MIN.

¹Consulte descuentos.

De duración aproximada trimestral.

Se proporciona calendario concreto de cada curso.

* 2 días a la semana 10% descuento.

ACT. DE ALTA INTENSIDAD	Gymbike, AeroFit, G.A.P., Zumba, Body Power, AeroBox, Funcional Cross Training, AMM, Calistenia
ACT. DE BAJA INTENSIDAD	Pilates, Hipopresivos, Yoga, Fullbody, Espalda Sana, Bailes
ACT. DE PISCINA	Aquafitness, Aquagym Mayores, Acondicionamiento Físico Completo, Natación Adultos, Matronación, Aquatotal, Natación Infantil y Natación de Primaria.
ACT. DE FISIOTERAPIA *	Terapia Acuática
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, Running
ACT. MAYORES	Gimnasia de mantenimiento, Aquagym de mayores, Ponte en forma +65, Bailes en línea, GYM Senior

*Impartidas por un fisio

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			PILATES	SALA GYM 2		
9:30	PILATES	SALA 3	YOGA	MULT. 2	PILATES	SALA 3	YOGA	MULT. 2				
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA	AQUAFITNESS	PISCINA				
9:45												
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					AMM	GYM 2			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	MULT. 3						
10:30					ZUMBA	SALA 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 GYM		
11:00									GYM SENIOR	MULT. 2		
11:30					CHI-KUNG	MULT. 3					PILATES	SALA 3
11:45			GYM SENIOR	MULT. 2			GYM SENIOR	MULT. 2			ZUMBA	SALA GYM
12:00	TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA	ABDOMINALES	EXPRESS	TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA					ABDOMINALES	EXPRESS
12:30	GYM SENIOR SIT	MULT. 2			GYM SENIOR SIT	MULT. 2					PILATES	SALA 3
12:45												
14:00	CALISTENIA	GYM 1							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												
15:30	AQUAFITNESS	PISCINA	PILATES	SALA 3	AQUAFITNESS	PISCINA						
16:15			ABDOMINALES	EXPRESS			ABDOMINALES	EXPRESS				
17:00	PILATES	MULT. 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI	PILATES	MULT. 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI				
17:00			ESPALDA SANA	SALA GAIMING			YOGA INFANTIL	MULT. 2				
17:00							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			B. POWER	GYM 1	MULTIDEPORTE	SALA 2			MULTIDEPORTE	TATAMI		
18:00	RÍTMICA	TATAMI	CROSS-F	EXPRESS	GYMBIKE	SALA 1			ABDOMINALES	EXPRESS		
18:00	ABDOMINALES	EXPRESS	YOGA	MULT. 2	ABDOMINALES	EXPRESS	YOGA	MULT. 2	YOGA INFANTIL	MULT. 2		
18:00	PILATES	MULT. 2			RÍTMICA	TATAMI	CROSS-F	EXPRESS	PILATES	SALA 3/GYM 2		
18:00			KÁRATE INFANTIL	TATAMI	PILATES	MULT. 2	KÁRATE INFANTIL	TATAMI	AEROFIT	SALA GYM		
18:00									BAILES EN LÍNEA	MULT. 3		
18:15			G. MANTENIMIENTO	MULT. 3			G. MANTENIMIENTO	MULT. 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				
18:35			ZUMBA	SALA 3			ZUMBA	SALA 3				
18:45												
19:00	F.CROSS TRAINING	EXTERIOR	YOGA	MULT. 2	F.CROSS TRAINING	EXTERIOR	YOGA	MULT. 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	MULT. 2	KÁRATE	TATAMI	PILATES	GYM 2/ MULT. 2	KÁRATE	TATAMI	NATACIÓN ADULTOS	PISCINA		
19:00									AMM	MULT. 3		
19:00									YOGA	MULT. 2		
19:30					RUNNING	EXPRESS						
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	AQUAFITNESS	PISCINA	CHI-KUNG	MULT. 3	AQUAFITNESS	PISCINA				
19:30	BODY POWER	SALA GYM							TERAPIA ACUÁTICA	PISCINA		
19:40			AEROFIT	SALA 3			AEROFIT	SALA 3				
19:45	NATACIÓN ADULTOS	PISCINA			NATACIÓN ADULTOS	PISCINA						
19:45			ABDOMINALES	EXPRESS	G.A.P.	SALA 3	ABDOMINALES	EXPRESS				
20:00	BAILES SALÓN / AVA.	MULT. 3										
20:00	CROSS-F	EXPRESS	PILATES	SALA GYM 2	CROSS-F	EXPRESS			ABDOMINALES	EXPRESS		
20:00					HIPOPRESIVOS	GYM 2						
20:15			AQUAFITNESS	PISCINA			AQUAFITNESS	PISCINA				
20:15												
20:30					TAI-CHI	MULT. 3						