

# PARRILLA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS STADIUM CASABLANCA 2026/2027

| HORA/DIA | LUNES            | LUGAR   | MARTES          | LUGAR   | MIÉRCOLES        | LUGAR   | JUEVES          | LUGAR   | VIERNES          | LUGAR   | SÁBADO         | LUGAR   |
|----------|------------------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|----------------|---------|
| 7:30     | GYMBIKE          | SALA 1  |                 |         |                  |         |                 |         |                  |         |                |         |
| 8:45     |                  |         | NATACIÓN ADUL   | PISCINA |                  |         | NATACIÓN ADUL   | PISCINA |                  |         | NATACIÓN ADUL  | PISCINA |
| 9:15     |                  |         |                 |         |                  |         |                 |         |                  |         |                |         |
| 9:30     | NATACIÓN ADUL    | PISCINA |                 |         | NATACIÓN ADUL    | PISCINA |                 |         | PILATES          | GYM 2   |                |         |
| 9:30     | PILATES          | SALA 3  | YOGA            | MUL 2   | PILATES          | SALA 3  | YOGA            | MUL 2   | GYMBIKE          | SALA 1  |                |         |
| 9:30     | AQUAFITNESS      | PISCINA | AQUAFITNESS     | PISCINA | AQUAFITNESS      | PISCINA | AQUAFITNESS     | PISCINA |                  |         |                |         |
| 10:00    | ZUMBA            | GYM 1   | PILATES         | S3/G2   | G.A.P.           | GYM1    | PILATES         | S3/G2   | ZUMBA            | SALA 3  |                |         |
| 10:00    |                  |         |                 |         |                  |         |                 |         | AQUAFITNESS      | PISCINA |                |         |
| 10:15    |                  |         | NATACIÓN ADUL   | PISCINA | AQUAGYM MAYORES  | PISCINA | NATACIÓN ADUL   | PISCINA |                  |         |                |         |
| 10:15    | AQUAGYM MAYORES  | PISCINA | AQUAGYM MAYORES | PISCINA |                  |         | AQUAGYM MAYORES | PISCINA |                  |         |                |         |
| 10:30    | P. EN FORMA +65  | EXT     |                 |         | P. EN FORMA +65  | EXT     |                 |         |                  |         |                |         |
| 10:30    |                  |         |                 |         | TAI-CHI          | MUL 2   |                 |         |                  |         |                |         |
| 10:30    |                  |         |                 |         | ZUMBA            | SALA 3  |                 |         |                  |         |                |         |
| 10:45    |                  |         | GIMNASIA MANT.  | EXT     |                  |         | GIMNASIA MANT.  | EXT     |                  |         |                |         |
| 11:00    | AQUAGYM MAYORES  | PISCINA | PILATES         | SALA 3  | AQUAGYM MAYORES  | PISCINA | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | FULLBODY         | GYM 1   | ABDOMINALES    | EXPRES  |
| 11:00    | AMM              | GYM 1   | AQUAGYM MAYORES | PISCINA | AMM              | GYM 1   | AMM             | GYM 1   |                  |         | ZUMBA          | GYM 1   |
| 11:30    |                  |         |                 |         | CHI-KUNG         | MUL 2   |                 |         |                  |         |                |         |
| 12:00    | TERAPIA ACUÁTICA | PISCINA |                 |         | TERAPIA ACUÁTICA | PISCINA |                 |         |                  |         | PILATES        | SALA 3  |
| 12:00    |                  |         |                 |         |                  |         |                 |         |                  |         | BAILES WAKANDA | MUL 3   |
| 12:30    | GYM SENIOR SIT   | MUL 2   |                 |         | GYM SENIOR SIT   | MUL 2   |                 |         |                  |         |                |         |
| 14:00    | CALISTENIA       | GYM 1   |                 |         |                  |         |                 |         |                  |         |                |         |
| 14:15    |                  |         | G.A.P.          | GYM 1   | AMM              | GYM 1   | G.A.P.          | GYM 1   |                  |         |                |         |
| 15:00    |                  |         |                 |         |                  |         | ZUMBA           | GYM 1   |                  |         |                |         |
| 15:30    | AQUAFITNESS      | PISCINA | PILATES         | GYM 1   | AQUAFITNESS      | PISCINA |                 |         |                  |         |                |         |
| 16:15    |                  |         | ABDOMINALES     | EXPRES  |                  |         | ABDOMINALES     | EXPRES  |                  |         |                |         |
| 17:00    | PILATES          | MUL 2   | KÁRATE INFANTIL | TATAMI  | PILATES          | MUL 2   | KÁRATE INFANTIL | TATAMI  | AMM              | MUL 3   |                |         |
| 17:00    |                  |         | ESPALDA SANA    | MUL 3   |                  |         | ESPALDA SANA    | MUL 3   |                  |         |                |         |
| 17:15    |                  |         |                 |         |                  |         | PILATES         | GYM 1   |                  |         |                |         |
| 17:30    |                  |         | PILATES         | MUL 2   |                  |         |                 |         |                  |         |                |         |
| 17:30    | PILATES          | SALA 3  | DEKA TRAINING   | EXT     |                  |         | DEKA TRAINING   | EXT     |                  |         |                |         |
| 17:30    | ZUMBA            | GYM 1   | PILATES         | S3/G2   | ZUMBA            | SALA 3  | PILATES         | SALA 3  |                  |         |                |         |
| 17:30    |                  |         | AMM             | MUL 3   | AMM              | MUL 3   | AMM             | MUL 3   |                  |         |                |         |
| 18:00    |                  |         |                 |         | GYMBIKE          | SALA 1  |                 |         | YOGA             | MUL 2   |                |         |
| 18:00    | ABDOMINALES      | EXPRES  | KÁRATE INFANTIL | TATAMI  | ABDOMINALES      | EXPRES  | KÁRATE INFANTIL | TATAMI  | YOGA INFANTIL    | MUL 2   |                |         |
| 18:00    | RÍTMICA          | TATAMI  |                 |         | RÍTMICA          | TATAMI  | BAILES WAKANDA  | MUL 2   | PILATES          | S3/G2   |                |         |
| 18:00    | PILATES          | MUL 2   |                 |         | PILATES          | MUL 2   |                 |         | AERO FIT         | GYM 1   |                |         |
| 18:00    | SUELO PÉLVICO    | MUL 3   |                 |         |                  |         |                 |         | AMM              | MUL 3   |                |         |
| 18:15    |                  |         | B. POWER        | GYM 1   |                  |         |                 |         |                  |         |                |         |
| 18:15    |                  |         | GIMNASIA MANT.  | MUL 3   |                  |         | GIMNASIA MANT.  | MUL 3   |                  |         |                |         |
| 18:30    | BODY POWER       | GYM 1   | HIOPRESIVOS     | GYM 2   | BODY POWER       | GYM 1   | AEROBOX         | GYM 1   |                  |         |                |         |
| 18:30    | AERO FIT         | SALA 3  |                 |         | AERO FIT         | SALA 3  | HIOPRESIVOS     | GYM 2   |                  |         |                |         |
| 18:30    |                  |         | YOGA            | MUL 2   |                  |         | YOGA            | MUL 3   |                  |         |                |         |
| 18:35    |                  |         | ZUMBA           | SALA 3  |                  |         | ZUMBA           | SALA 3  |                  |         |                |         |
| 19:00    | F.CROSS TRAINING | EXT     |                 |         | F.CROSS TRAINING | EXT     |                 |         | ZUMBA            | GYM 1   |                |         |
| 19:00    |                  |         |                 |         |                  |         |                 |         | GYMBIKE          | SALA 1  |                |         |
| 19:00    |                  |         | NATACIÓN ADUL   | PISCINA |                  |         | NATACIÓN ADUL   | PISCINA | PILATES          | S3/G2   |                |         |
| 19:00    | PILATES          | MUL 2   | KÁRATE INFANTIL | TATAMI  | PILATES          | M2/G2   | KÁRATE INFANTIL | TATAMI  | NATACIÓN ADUL    | PISCINA |                |         |
| 19:00    |                  |         |                 |         |                  |         |                 |         | AMM              | MUL 3   |                |         |
| 19:00    |                  |         |                 |         |                  |         |                 |         | YOGA             | MUL 2   |                |         |
| 19:30    | GYMBIKE          | SALA 1  | GYMBIKE         | SALA 1  | GYMBIKE          | SALA 1  | GYMBIKE         | SALA 1  |                  |         |                |         |
| 19:30    |                  |         |                 |         | RUNNING          | EXPRES  | BODY POWER      | GYM 1   |                  |         |                |         |
| 19:30    | G.A.P.           | SALA 3  | AQUAFITNESS     | PISCINA | CHI-KUNG         | MUL 3   | AQUAFITNESS     | PISCINA |                  |         |                |         |
| 19:30    |                  |         |                 |         | BODY POWER       | GYM 1   |                 |         |                  |         |                |         |
| 19:30    | BODY POWER       | GYM 1   |                 |         | G.A.P.           | SALA 3  |                 |         |                  |         |                |         |
| 19:40    |                  |         | AERO FIT        | SALA 3  |                  |         | AERO FIT        | SALA 3  |                  |         |                |         |
| 19:45    | NATACIÓN ADUL    | PISCINA | ABDOMINALES     | EXPRES  | NATACIÓN ADUL    | PISCINA | ABDOMINALES     | EXPRES  |                  |         |                |         |
| 20:00    |                  |         |                 |         |                  |         |                 |         | TERAPIA ACUÁTICA | PISCINA |                |         |
| 20:00    | ABDOMINALES      | EXPRES  | PILATES         | GYM 2   | CROSS-F          | EXPRES  |                 |         | ABDOMINALES      | EXPRES  |                |         |
| 20:00    | PILATES          | GYM2    |                 |         |                  |         |                 |         |                  |         |                |         |
| 20:15    |                  |         | AQUAFITNESS     | PISCINA |                  |         | AQUAFITNESS     | PISCINA |                  |         |                |         |
| 20:30    |                  |         | A.FÍSICO C.     | PISCINA | TAI-CHI          | MUL 3   | A.FÍSICO C.     | PISCINA |                  |         |                |         |



**STADIUM  
CASABLANCA**

| ACTIVIDAD              | PRECIO  | COUTA      | SESIONES | TIEMPO  | ACTIVIDAD                   | PRECIO   | COUTA  | SESIONES  | TIEMPO  |
|------------------------|---------|------------|----------|---------|-----------------------------|----------|--------|-----------|---------|
| BODY POWER             | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | AQUAFITNESS                 | 28,00 €  | MES    | 2 SEM.    | 45 MIN. |
| GYMBIKE                | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 15,00 €  | MES    | 1 SEM.    | 45 MIN. |
| AEROBOX                | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | ACON. FIS. COMPLETO         | 45,00 €  | MES    | 2 SEM.    | 60 MIN. |
| CALISTENIA             | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | NATACIÓN INFANTIL           | 77,00 €  | 3 MES  | 1 SEM.    | 30 MIN. |
| F. CROSS TRAINING      | 32,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 45 MIN. |                             | 146,00 € | 3 MES  | 2 SEM.    | 30 MIN. |
| DEKA TRAINING          | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 45 MIN. |                             | 210,00 € | CURSO  | SEP-MAY   | 30 MIN. |
| ZUMBA                  | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | MATRONATACIÓN               | 77,00 €  | 3 MES  | 1 SEM.    | 30 MIN. |
| G. A. P.               | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | NATACIÓN PRIMARIA           | 67,00 €  | 3 MES  | 1 SEM.    | 45 MIN. |
| AERO FIT               | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 127,00 € | 3 MES  | 2 SEM.    | 45 MIN. |
|                        | 27,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. |                             | 180,00 € | CURSO  | SEP-MAY   | 45 MIN. |
| AMM                    | 18,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | AQUATOTAL                   | 67,00 €  | 3 MES  | 1 SEM.    | 60 MIN. |
| PILATES                | 26,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | NATACIÓN ADULTOS            | 127,00 € | 3 MES  | 2 SEM.    | 45 MIN. |
| SUELO PÉLVICO          | 26,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 67,00 €  | 3 MES  | 1 SEM.    | 45 MIN. |
| YOGA                   | 50,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 90 MIN. | ESCUELA SINCRONIZADA        | 31,00 €  | MES    | 1 SEM.    | 90 MIN. |
|                        | 30,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 90 MIN. | ESCUELA SINCRONIZADA 2 días | 50,00 €  | MES    | 2 SEM.    | 90 MIN. |
|                        | 20,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. | ESCUELA SINCRONIZADA 3 días | 69,00 €  | MES    | 3 SEM.    | 90 MIN. |
| HIPOPRESIVOS           | 19,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 45 MIN. | TICKET 1 SESIÓN GIMNASIO    | 5,00 €   | SESIÓN | DÍA       | LIBRE   |
| FULLBODY               | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 45 MIN. | GIMNASIO                    | 25,00 €  | MES    | LIBRE     | LIBRE   |
| BAILES WAKANDA         | 16,00 € | TRIMESTRAL | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 70,00 €  | 3 MES  | LIBRE     | LIBRE   |
| ESPALDA SANA           | 48,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. |                             | 130,00 € | 6 MES  | LIBRE     | LIBRE   |
| BALLET                 | 33,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. |                             | 240,00 € | AÑO    | LIBRE     | LIBRE   |
| RÍTMICA                | 33,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. | ENTRENADOR PERSONAL         | 42,00 €  | 1 ALU. | 1 SESIÓN  | 60 MIN. |
| KARATE INFANTIL        | 33,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. |                             | 189,00 € | 1 ALU. | BONO 5S.  | 60 MIN. |
| TAI-CHI                | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 357,00 € | 1 ALU. | BONO 10S. | 60 MIN. |
| CHI KUNG               | 16,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 27,00 €  | 2 ALU. | 1 SESIÓN  | 60 MIN. |
| PONTE EN FORMA +65     | 15,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. |                             | 121,50 € | 2 ALU. | BONO 5S.  | 60 MIN. |
| GYM SENIOR             | 15,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 229,50 € | 2 ALU. | BONO 10S. | 60 MIN. |
|                        | 22,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. |                             | 20,00 €  | 3 ALU. | 1 SESIÓN  | 60 MIN. |
|                        | 35,00 € | MENSUAL    | 5 SEM.   | 60 MIN. |                             | 90,00 €  | 3 ALU. | BONO 5S.  | 60 MIN. |
| GIMNASIA MANTENIMIENTO | 13,00 € | MENSUAL    | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 170,00 € | 3 ALU. | BONO 10S. | 60 MIN. |
|                        | 23,00 € | MENSUAL    | 2 SEM.   | 60 MIN. | TARIFA PLANA ENT. PERSONAL  | 128,00 € | 1 ALU. | 4 X MES.  | 60 MIN. |
| AQUAGYM MAYORES        | 60,00 € | TRIMESTRAL | 2 SEM.   | 45 MIN. |                             | 183,00 € | 2 ALU. | 4 X MES.  | 60 MIN. |
| TERAPIA ACUÁTICA       | 26,00 € | MES        | 1 SEM.   | 60 MIN. |                             | 283,00 € | 4 ALU. | 4 X MES.  | 60 MIN. |

|                          |                                                                                                                                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACT. DE ALTA INTENSIDAD  | Gymbike, Body Power, AeroBox, Funcional Cross Training, Calistenia, DEKA Training.                                                                         |
| ACT. DE MEDIA INTENSIDAD | Pilates, AMM, AeroFit, G.A.P., Zumba, Suelo Pélvico.                                                                                                       |
| ACT. DE BAJA INTENSIDAD  | Hipopresivos, Yoga, Fullbody, Espalda Sana, Bailes.                                                                                                        |
| ACT. DE PISCINA          | Aquafitness, Aquagym Mayores, Acondicionamiento Físico Completo, Natación Adultos, Matronatación, Aquatotal, Natación Infantil/Primaria, Terapia Acuática. |
| ACT. INFANTILES          | Ballet Infantil, Yoga Infantil, Rítmica, Karate Infantil.                                                                                                  |
| ARTES MARCIALES          | Kárate infantil, 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, GYM Senior.                                                                             |

Temporada 26/27

+150

ACTIVIDADES

Gymbike / Body Power / AeroBox / Funcional Cross Training, Calistenia / Pilates / AMM / AeroFit / G.A.P. / Zumba / Hipopresivos / Yoga / Fullbody / Espalda Sana / Bailes / Aquafitness / Aquagym Mayores / Acondicionamiento Físico Completo / Natación Adultos / Matronatación / Aquatotal / Natación Infantil / Natación de Primaria / Terapia Acuática / Ballet Infantil / Yoga Infantil / Rítmica / Karate Infantil / Multideporte / Karate infantil / Tai-Chi / Chi-Kung / Abdominales / Crossfit / Running / Gimnasia de mantenimiento / Aquagym de mayores / Ponte en forma +65 / GYM Senior / DEKA Training.



STADIUM
CASABLANCA