

# ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA ENERO - JUNIO 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SALA
7:15-8:00		VEEVO		FBM				MARISMA
	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL			CYCLING
7:15-7:45		AQUARUNING		AQUARUNING				PISCINA
8:15-9:00		HIPOLATES (25 MIN)		HIPOLATES (25 MIN)	VEEVO BOXING			REFORMER/MARISMA
9:00-9:45	ESPALDA		ESPALDA					YNERGIA
9:15-10:00	ZUMBA	TONIFICACION	POWER	GLUTEO-CORE	TONIFICACION			MARISMA
10:00-10:45						CYCLING	CYCLING	YNERGIA / CYCLING
10:00-10:25		TRX XPRESS		TRX XPRESS				PATIO
10:15-11:00	POWER	FBM	VEEVO	TONIFICACION	ZUMBA			MARISMA
10:20-11:05	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUARUNING			PISCINA
10:30-11:15							AQUARUNING	PISCINA
	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL			CYCLING
11:00-11:45		HIPOLATES (25 MIN)		HIPOLATES (25 MIN)		FBM	VEEVO	YNERGIA / MARISMA
11:15-12:00	TONIFICACION		ZUMBA		ESPALDA +STRECH			MARISMA
11:30-11:55		GLUTEO BANDS						MARISMA
12:15-12:40	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS					MARISMA
14:15-15:00	CYCLING	VEEVO	CYCLING	POWER	CYCLING VIRTUAL			MARISMA / CYCLING
15:15-16:00	ZUMBA	CYCLING VIRTUAL	CORE	FBM				MARISMA / CYCLING
18:00-18:45	ESPALDA		ESPALDA					YNERGIA
18:15-19:00	TONIFICACION	ZUMBA	FBM	TONIFICACION				MARISMA
19:15-20:00	ZUMBA	FBM	TONIFICACION	VEEVO	POWER			MARISMA
	CROSSWELL							EXTERIOR
19:30-20:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING
20:00-20:45		RUN CITY		RUN CITY				YNERGIA / EXTERIOR
20:15-21:00	FBM	POWER	ZUMBA	POWER				MARISMA
			CROSSWELL		CYCLING			EXTERIOR / CYCLING
	AQUAS		AQUAS					PISCINA
20:30-21:15	CYCLING		CYCLING VIRTUAL					CYCLING
21:15-21:40				ZUMBA				MARISMA
	GLUTEO BANDS	CORE		CORE				MARISMA/GYM

## ACTIVIDADES INCLUIDAS EN LA CUOTA INFANTILES Y JUVENILES ENERO - JUNIO 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SALA
12:15-13:00						TRAINING JUVENIL 12-17	TRAINING JUVENIL 12-17	GIMANSIO
16:00-16:45	VEEVO JUNIOR 12-16 AÑOS							MARISMA
16:10-16:50			ZUMBA 4-8 AÑOS					YNERGIA
17:00-17:45	KIDS FIT 3-6 AÑOS	TRAINING JUVENIL 12-16	KIDS FIT 7-12 AÑOS	TRAINING JUVENIL 12-16		TRAINING JUVENIL 12-16	TRAINING JUVENIL 12-16	GIMNASIO / EXTERIOR
18:00-18:45				PILATES JUVENIL 12-16*				YNERGIA
19:00-19:45					ZUMBA 9-14 AÑOS			STUDIO MD



ESTE CUADRANTE ES FLEXIBLE Y SE IRÁ AJUSTANDO EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA  
EN TODAS LAS ACTIVIDADES SERÁ NECESARIO RESERVA PREVIA POR CONTROL DE AFOROS



USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA EN TODO MOMENTO



USO OBLIGATORIO DE TOALLA EN CLASES Y GIMNASIO

### NOTAS:

\* Hipolates y TRX : 2 entrenamientos personales ó taller + 1 entrenamiento personal  
\*Veevo boxing será necesario un taller para acceder o 1 entrenamiento personal  
\*En glúteo Bands se utilizaran bandas elásticas propias, cada alumno deberá traer las suyas aunque se puede hacer las clases sin ella.

## HORARIO YNERGIA ENERO - JUNIO 2022

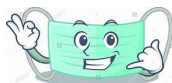
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SALA
7:15-7:45	AQUAPILATES		AQUAPILATES					PISCINA
8:00-8:45	YNERGIA * PILATES		YNERGIA * PILATES					YNERGIA
9:00-9:45		YNERGIA * PILATES		YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES		YNERGIA
10:00-10:45	YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES				YNERGIA
11:00-11:45	YNERGIA * PILATES		YNERGIA * PILATES					YNERGIA
12:00-12:45	AQUAPILATES	AQUAPILATES		AQUAPILATES	AQUAPILATES			PISCINA
14:00-14:45	YNERGIA * PILATES							YNERGIA
15:00-15:45				YNERGIA * PILATES				YNERGIA
17:00-17:45	YNERGIA * PILATES		YNERGIA * PILATES					YNERGIA
18:00-18:45		YNERGIA * PILATES		YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES			YNERGIA
19:00-19:45	YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES	YNERGIA * PILATES				YNERGIA
20:00-20:45	YNERGIA * PILATES							YNERGIA
21:00-:45			YNERGIA * PILATES					YNERGIA

\*Para acceder a las clases de YNERGIA - pilates se debe hacer una formación previa de 4 entrenamientos . El pago de la cuota a anual sera de 99 € máximo 3 clases de Ynergia/semana.

\*Pilates juvenil: 4 entrenamiento personales o taller



ESTE CUADRANTE ES FLEXIBLE Y SE IRÁ AJUSTANDO EN FUNCIÓN DE LA DEMANDA  
EN TODAS LAS ACTIVIDADES SERÁ NECESARIO RESERVA PREVIA POR CONTROL DE AFOROS



USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA EN TODO MOMENTO



ISO OBLIGATORIO DE TOALLA EN CLASES Y GIMNASIO