



www.gimnasioshotokan.es

- Actividades Dirigidas -

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 – 9:00	Spinning	Body Fit	Spinning	Body Fit	Spinning	
9:30 – 10:30	Spinning	Body Training	Spinning	Body Training	Spinning	
	Yoga		Yoga		Pilates	
	Pilates		Pilates			
10:30 – 11:30	Step-Tono	Zumba Pilates	Step-Tono	Zumba Pilates		
10:35 – 12:15		Marcha Nórdica		Marcha Nórdica	Marcha Nórdica	
11:00 – 12:00						Spinning
14:15 – 15:15	Pilates	Spinning Zumba	Pilates	Spinning Zumba	Pilates	
14:30 – 15:30	Cardio-Tono		Cardio-Tono		Cardio-Tono	
15:00 – 18:00	Body Fit	Body Fit	Body Fit	Body Fit	Body Fit	
19:00 – 19:45	Body Training		Body Training		Body Training	
19:00 – 20:00		Pilates Spinning		Pilates Spinning	Spinning	
20:00 – 21:00	Spinning	Step-Tono	Spinning	Step-Tono		
21:00 – 22:00	Spinning	Zumba	Spinning	Zumba		

Precios:

Entrada libre (Todas estas Actividades y cualquier horario): **45 € / Mes.**

Oferta 3 meses: 125 €

Oferta 6 meses: 220 €

Oferta 9 meses: 290 €

Oferta 12 meses: 325 €

Bonos:

Bono de 8 Clases (Horario y Actividad libre): **30 €**

Bonos de 8 Clases Actividades de Oferta

(Horario y Actividad especificado en la oferta): **25 €**

Pase diario: 5 €



Actividades Independientes:

Todas incluyen el uso de la Sala de Cardio-Musculación y de la Sauna.

45 €

KARATE

(Adultos)

Lunes, Miércoles y viernes

10:30 – 11:30

19:00 – 20:00

Lunes y Miércoles

20:00 – 21:00

38€

KARATE

(Infantil)

Lunes, Miércoles y viernes

18:00 – 19:00

45 €

KICKBOXING

(Adultos)

Martes y Jueves

11:30 – 12:30

19:00 – 20:00

20:00 – 21:00

Sábados

12:00 – 13:00

45 €

KRAV MAGA

Lunes, Miércoles y viernes

11:30 – 12:30

18:00 – 19:00

Martes y Jueves

20:30 – 21:30

Sábados

10:30 – 11:30

45 €

AIKIDO

Lunes, Miércoles y viernes

21:00 – 22:00

45 €

BOXEO

Lunes, Martes y Jueves

21:00 – 22:00

29 €

JUDO

(Infantil)

Martes y Jueves

17:00 – 18:00

18:00 – 19:00

45 €

KAJUKENBO

Martes, Miércoles y Jueves

16:30 – 18:00

29€

KICKBOXING

(Infantil y Juvenil)

Martes y Jueves

18:00 – 19:00

SALA DE CARDIO- MUSCULACION

Con un Monitor que te creará un Programa Personalizado y te guiará en tu entrenamiento.

Socios Gratis

De Lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h. y Sábados de 10:00 a 14:00 h.

Precio Sala: 38 €

Actividades sin Sala ni Sauna:



Lunes y Miércoles

19:45 – 20:30

20:30 – 21:15

Martes y Jueves

8:15 – 9:00

9:30 – 10:15

Plazas limitadas 16 personas/clase
Reserva tu plaza

32 € / mes



¿Te gusta correr? Ven con nosotros!

Infórmate en recepción sobre nuestras salidas
y no corras solo!

15€ / mes

Socios Gratis