



WWW.GIMNASIOSHOTOKAN.ES

— ACTIVIDADES DIRIGIDAS —

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 – 9:00	Spinning Body Fit		Spinning Body Fit		Spinning Body Fit	
9:30 – 10:30	Spinning Yoga Pilates	Body Training Marcha Nórdica (9:20–11:40)	Spinning Yoga Pilates	Body Training Marcha Nórdica (9:20 – 11:40)	Spinning Yoga Pilates	
10:15 – 11:15		Zumba		Zumba		
10:30 – 11:30	Pilates		Pilates			
11:00 – 12:00						Spinning
14:15 – 15:15	Pilates	Spinning Zumba	Pilates	Spinning Zumba	Pilates	
14:30 – 15:30	Body Training		Body Training		Body Training	
18:00 – 19:00	Zumba		Zumba			
19:00 – 20:00		Pilates		Pilates	Spinning	
	Body Training	CardioTono	Body Training	CardioTono	Body Training	
20:00 – 21:00	Spinning	Zumba	Spinning	Zumba		
21:00 – 22:00	Spinning	Zumba	Spinning	Zumba		

El gimnasio se reserva el derecho a modificar los horarios durante el curso.

SPINNING VIRTUAL

Este curso olvídate de los horarios y ven a entrenar cuando tú quieras!!

Siempre que la Sala de Spinning esté libre de clases puedes hacer uso ella, solicita en recepción una clase virtual.

Gratis para socios.

PRECIOS:

La cuota incluye todas las Actividades de esta página, el Spinning Virtual, la Sala y la Sauna.

Entrada libre: 45 € / Mes.

Oferta 3 meses: 125 € (El mes sale a 41,66 €)

Oferta 6 meses: 220 € (El mes sale a 36,66 €)

Oferta 9 meses: 290 € (El mes sale a 32,22 €)

Oferta 12 meses: 325 € (El mes sale a 27,08 €)

BONOS:

Bono de 8 Clases (Horario y Actividad libre): **35 €**

Bonos de 8 Clases Actividades de Oferta:

Actividades, horarios y precios especificados en nuestra página web según la oferta.

Pase diario: 5 €

Sin matrícula ni compromiso de permanencia.



ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE CONTACTO:

TODAS ESTAS ACTIVIDADES INCLUYEN EL USO DE LA SALA DE CARDIO-MUSCULACIÓN, DE LA SAUNA Y LAS SESIONES DE SPINNING VIRTUAL.

KARATE 40€

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

10:30 - 11:30

14:00 - 20:00

20:00 - 21:00

KARATE INFANTIL 38€

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

18:00 - 19:00

KICKBOXING 45€

MARTES Y JUEVES

11:30 - 12:30

14:00 - 20:00

20:00 - 21:00

SÁBADOS

12:00 - 13:00

KICKBOXING INFANTIL 30€

MARTES Y JUEVES

18:00 - 19:00

AIKIDO 45€

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

21:00 - 22:00

JUDO INFANTIL 30€

MARTES Y JUEVES

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

KRAV MAGA 40€

MARTES Y JUEVES

20:15 - 21:45

BOXEO 45€

LUNES, MARTES Y JUEVES

21:00 - 22:00

SALA DE CARDIO – MUSCULACION

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

El precio incluye el uso de la Sauna y de las clases de Spinning Virtual. Actividades Dirigidas no incluidas.

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 €

OFERTA 3 MESES: 90 € EL MES SALE A 30 €

OFERTA 6 MESES: 150 € EL MES SALE A 25 €

OFERTA 9 MESES: 198 € EL MES SALE A 22 €

OFERTA 12 MESES: 216 € EL MES SALE A 18 €

OFERTAS SALA POR FRANJA HORARIA: VEN A ENTRENAR EN LAS HORAS MENOS SATURADAS Y A UN PRECIO MÁS BARATO.

HORARIO MAÑANAS: DE LUNES A VIERNES DE 11:00 A 13:30 H.

HORARIO TARDES: DE LUNES A VIERNES DE 15:00 A 17:30 H.

1 MES: 20 €

6 MESES: 108 € EL MES SALE A 18 €

12 MESES: 180 € EL MES SALE A 15 €

ACTIVIDAD SIN SALA NI SAUNA:



Lunes y Miércoles

20:00 – 20:45

Martes y Jueves

8:15 – 9:00

Plazas limitadas

16 personas/clase

32€ /mes

Y ADEMÁS:

CLUB DE RUNNING, ACTIVIDADES EN MONTAÑA, VUELOS EN PARAPENTE Y ALQUILER DE BICICLETAS MTB.

INFÓRMATE EN RECEPCIÓN O EN INFO@GIMNASIOSHOTOKAN.ES.

