



PEQUEÑOS ESFUERZOS DIARIOS
LOGRAN GRANDES RESULTADOS ANUALES !

2018 es tu año!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00 - 9:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
9:30 - 10:30	SPINNING YOGA PILATES	BODY TRAINING	SPINNING YOGA PILATES	BODY TRAINING	SPINNING PILATES	
9:30 - 11:30		MARCHA NÓRDICA		MARCHA NÓRDICA		
10:30 - 11:30	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA		
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	BODY FIT	ZUMBA	BODY FIT		
19:00 - 20:00	BODY TRAINING PILATES *Completo	PILATES *	BODY TRAINING PILATES *Completo	PILATES *	SPINNING	
20:00 - 21:00	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	ZUMBA		
21:00 - 22:00	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	ZUMBA		

*PILATES: MÁXIMO 14 PERSONAS/GRUPO. RESERVA TU PLAZA.

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

Cuanto + te esfuerces
+ orgulloso estarás de
haberlo conseguido!

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: 230 € (El mes sale a 38,33 €)

Oferta 9 meses: 300 € (El mes sale a 33,33 €)

Oferta 12 meses: 330 € (El mes sale a 27,5 €)

BONOS:

Bono de 8 Clases (Horario y Actividad libre): **36 €**

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

19:00 - 20:00

KARATE INFANTIL 31€

LUNES Y MIÉRCOLES

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

KICKBOXING 45€

MARTES Y JUEVES

11:30 - 12:30

19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

SÁBADOS

12:00 - 13:00

KICKBOXING INFANTIL 31€

MARTES Y JUEVES

18:00 - 19:00

AIKIDO 50€

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

21:00 - 22:00

JUDO INFANTIL 31€

MARTES Y JUEVES

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

KRAV MAGA 42€

MARTES Y JUEVES

20:00 - 21:00

21:00 - 22:00

SÁBADOS

12:15 - 13:15

BOXEO 45€

LUNES, MARTES Y JUEVES

21:00 - 22:00

SALA DE CARDIO Y 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 y Artes Marciales no incluidas.

De Lunes a viernes de 8:00 a 22:30 h. y Sábados de 10:00 a 14:00 h.

PRECIO SALA: 38 €

SOCIOS GRATIS

OFERTA 3 MESES: 96 € EL MES SALE A 32 €

OFERTA 6 MESES: 168 € EL MES SALE A 28 €

OFERTA 9 MESES: 225 € EL MES SALE A 25 €

OFERTA 12 MESES: 240 € EL MES SALE A 20 €



ACTIVIDADES SIN SALA NI SAUNA:

HIPOPRESIVOS

Iniciación

Miércoles 10:30 - 11:15

Nivel 1

Viernes 10:30 - 11:15

Socios 10 € / Clase

No Socios 12 € / Clase

TAICHI

Lunes 10:30 - 11:30

Miércoles 11:30 - 12:30

30 € / Mes

TRX

Suspension Training®

Lunes y Miércoles

20:00 - 20:45

33 € / Mes

Plazas limitadas
16 personas/clase

Bailes Latinos

Viernes:

Básico: 19:00 - 20:00

Kizomba: 20:00 - 21:00

Medio: 21:00 - 22:00

1h/Semana:

15 € Persona/Mes

2h/Semana:

20 € Persona/Mes

30 € Pareja/Mes

3h/Semana:

30 € Persona/Mes

50 € Pareja/Mes

Y ADEMÁS:

CLUB DE RUNNING, ACTIVIDADES EN MONTAÑA, VUELOS EN PARAPENTE Y ALQUILER DE BICICLETAS MTB. INFORMATE EN RECEPCIÓN O EN INFO@GIMNASIOSHOTOKAN.ES.



NO TE RINDAS
TUS
METAS
TE ESPERAN