



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PEQUEÑOS ESFUERZOS DIARIOS LOGRAN GRANDES RESULTADOS ANUALES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

8:00 - 9:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
9:30 - 10:30	YOGA	BODY TRAINING	YOGA	BODY TRAINING	PILATES*	
	PILATES		PILATES			
10:30 - 11:30		ZUMBA		ZUMBA		
10:30 - 12:00		MARCHA NÓRDICA		MARCHA NÓRDICA		
11:00 - 12:00						SPINNING
14:15 - 15:15	PILATES	SPINNING	PILATES	SPINNING	PILATES	
14:30 - 15:30	BODY TRAINING		BODY TRAINING		BODY TRAINING	
18:00 - 19:00	ZUMBA		ZUMBA			
19:00 - 20:00	BODY TRAINING	CARDIOTONO	BODY TRAINING	CARDIOTONO	SPINNING	
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.

AGOSTO 2017

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.

EL DOLOR QUE SIENTES HOY ES LA FUERZA QUE SENTIRÁS MAÑANA

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: 225 € (El mes sale a 37,50 €)

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  
10:45 - 11:45

**KARATE INFANTIL** 30€

LUNES Y MIÉRCOLES  
18:00 - 19:00  
(DE SEPTIEMBRE A JULIO)

**KICKBOXING** 45€

MARTES Y JUEVES  
11:30 - 12:30

**KICKBOXING INFANTIL** 30€

MARTES Y JUEVES  
11:00 - 12:00

**AIKIDO** 50€

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES  
21:00 - 22:00

**JUDO INFANTIL** 30€

MARTES Y JUEVES  
17:00 - 18:00  
18:00 - 19:00  
(DE SEPTIEMBRE A JUNIO)

**KRAV MAGA** 45€

MARTES Y JUEVES  
20:00 - 21:30

**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: 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 €



## ACTIVIDAD SIN SALA NI SAUNA:

**TRX**  
Suspension Training®

En Verano se suspende la actividad  
Nos vemos en Septiembre ;)

Plazas limitadas 16 personas/clase 33 € /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](mailto:INFO@GIMNASIOSHOTOKAN.ES).

