



- Actividades Dirigidas -

Abril 2016

	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	Spinning Yoga Pilates	Body Training	Spinning Yoga Pilates	
10:15 – 11:15	Zumba		Zumba			
10:30 – 11:30	Pilates	Marcha Nórdica (9:30 – 11:30)	Pilates	Marcha Nórdica (9:30 – 11:30)		
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	Yoga Zumba		Yoga Zumba			
19:00 – 20:00	Spinning Body Training	Pilates CardioTono	Spinning Body Training	Pilates CardioTono	Spinning 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!!

Gratis para socios.

	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
Lunes																													
Martes																													
Miércoles																													
Jueves																													
Viernes																													
Sábado																													

Precios:

Entrada libre: 45 € / Mes. (Todas las Actividades de esta página, Spinning Virtual, Sala y Sauna).

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 la web según la oferta.

Pase diario: 5 €

Sin matrícula ni compromiso de permanencia.



Artes Marciales y Deportes de Contacto:

Todas incluyen el uso de la Sala de Cardio-Musculación, de la Sauna y las sesiones de Spinning Virtual.

KICKBOXING 45€

Martes y Jueves

11:30 – 12:30

19:00 – 20:00

20:00 – 21:00

Sábados

12:00 – 13:00*

AIKIDŌ 45€

Lunes, Miércoles y Viernes

21:00 – 22:00

KRAV MAGA 40€

Martes y Jueves

20:15 – 21:45

KARATE 40€

Lunes, Miércoles y Viernes

10:30 – 11:30

19:00 – 20:00

20:00 – 21:00

KARATE INFANTIL 38€

Lunes, Miércoles y Viernes

18:00 – 19:00

KICKBOXING INFANTIL 30€

Martes y Jueves

18:00 – 19:00

JUDO INFANTIL 30€

Martes y Jueves

17:00 – 18:00

18:00 – 19:00

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.

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 €

OFERTAS SALA

Disfruta de nuestra Sala de Cardio y Musculación con un Monitor que te creará un Programa Personalizado y te guiará en tu entrenamiento. (Actividades dirigidas no incluidas).

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 €

Actividades sin Sala ni Sauna:

TRX

Suspension Training®

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@gimnasiohotokan.es.

