



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PEQUEÑOS ESFUERZOS DIARIOS  
LOGRAN GRANDES RESULTADOS ANUALES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

8:00 - 9:00	SPINNING	BODY FIT	SPINNING	BODY FIT	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 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	BODY TRAINING	PILATES	BODY TRAINING	PILATES	BODY TRAINING	
	BODY COMBAT	CARDIOTONO	BODY COMBAT	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.

UN CAMPEON  
ES AQUEL QUE SE  
LEVANTA CUANDO  
NO PUEDE MAS.

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.

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

14:00 - 20:00

**KARATE INFANTIL** 30€

LUNES Y MIÉRCOLES

18:00 - 19:00

**KICKBOXING** 45€

MARTES Y JUEVES

11:00 - 12:00

14:00 - 20:00

20:00 - 21:00

SÁBADOS

12:00 - 13:00

**KICKBOXING INFANTIL** 30€

MARTES Y JUEVES

18:00 - 19:00

**AIKIDO** 50€

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

21:00 - 22:00

**JUDO INFANTIL** 30€

MARTES Y JUEVES

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

**TAICHI** 40€

LUNES Y MIÉRCOLES

10:30 - 11:30

**KRAV MAGA** 40€

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: 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®

Lunes y Miércoles 20:00 - 20:45

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

