

# ACTIVIDADES SALA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 10:30			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
10:30 - 11:30			ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		
18:00 - 18:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	BOXEO
18:30 - 19:00		CORE		CORE	
19:00 - 19:30	ESTIRAMIENTOS		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
19:30 - 20:00		ZUASTI TOTALFIT			
20:00 - 20:30					

<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:</b> Ejercicios físicos que permiten entrenar los músculos y prepararlos para realizar tareas cotidianas con mayor facilidad y sin lesiones.	Actividad gratuita para socios.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Bar de Verano. Aforo máximo 14 personas. Mascarilla obligatoria.
<b>ESTIRAMIENTOS:</b> Ejercicios que permiten incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.	Actividad gratuita para socios.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Bar de Verano. Aforo máximo 14 personas. Mascarilla obligatoria.
<b>HIT:</b> Entrenamiento de alta intensidad que se caracteriza por la realización de sesiones cortas de fuerza buscando el aumento de la masa muscular.	Actividad gratuita para socios.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Bar de Verano. Aforo máximo 14 personas. Mascarilla obligatoria.
<b>CORE:</b> Entrenamiento para fortalecer los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.	Actividad gratuita para socios.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Bar de Verano. Aforo máximo 14 personas. Mascarilla obligatoria.
<b>ENTRENAMIENTO +60:</b> Entrenamiento orientado a la mejora de la condición física atendiendo a las necesidades específicas de las personas mayores de 60 años.	Actividad gratuita para socios.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Bar de Verano. Aforo máximo 14 personas. Mascarilla obligatoria.
<b>ZUASTI TOTALFIT:</b> Entrenamiento dirigido a personas que estén preparando una carrera o triatlón y quieran mejorar su resistencia aeróbica y fuerza.	Actividad gratuita para socios.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Bar de Verano. Aforo máximo 14 personas. Mascarilla obligatoria.
<b>BOXEO:</b> Actividad de iniciación a los conceptos técnicos y preparación física de este deporte.	Socios: 30€ No socios: 80€	Actividad que requiere inscripción en recepción	Sala multiactividad Aforo máximo 14 personas. Mascarilla obligatoria.