

ACTIVIDADES SALA - CURSO 2023-2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30 - 10:30	ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		ENTRENAMIENTO +60 AÑOS			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 10:00 - 11:00
10:30 - 11:30	ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		ENTRENAMIENTO +60 AÑOS			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 11:00 - 12:00
11:30 - 12:30						
13:00 - 14:00						GIMNASIA EN EL AGUA 13:00 - 14:00
17:30 - 18:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	YOGA	BOXEO
18:30 - 19:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT		
19:30 - 20:30	ESTIRAMIENTOS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				
20:00 - 21:30			GIMNASIA EN EL AGUA	YOGA		

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Ejercicios físicos que permiten entrenar los músculos y prepararlos para realizar tareas cotidianas con mayor facilidad y sin lesiones.

Actividad gratuita para socios y abonados.
Bono sala no socios: 50€ /mes.

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.

Sala gimnasio.
Aforo máximo 12 personas.

ESTIRAMIENTOS: Ejercicios que permiten incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.

Actividad gratuita para socios y abonados.
Bono sala no socios: 50€ /mes.

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.

Sala gimnasio.
Aforo máximo 12 personas.

HIT: 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 y abonados.
Bono sala no socios: 50€ /mes.

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.

Sala gimnasio.
Aforo máximo 12 personas.

CORE: Entrenamiento para fortalecer los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.	Actividad gratuita para socios y abonados. Bono sala no socios: 50€ /mes.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
ENTRENAMIENTO +60: 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 y abonados. Bono sala no socios: 50€ /mes.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
YOGA: práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente mediante posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para	Socios: 80€ No socios y abonados: 96€ Empadronados Iza: 50€	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala gimnasio Aforo máximo 12 personas.
BOXEO: Actividad de iniciación a los conceptos técnicos preparación física de este deporte.	Socios: 30€ No socios y abonados: 80€ Empadronados Iza: 20€	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala Multiactividad Aforo máximo 12 personas.
GIMNASIA EN EL AGUA: Actividad que se adapta al medio acuático ejercicios centrados en la tonificación muscular.	Actividad gratuita para socios y abonados. Bono sala no socios: 50€ /mes.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Hidroterapia. Aforo máximo 12 personas.