

# 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.

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