

**Horarios Fitness:** De lunes a viernes de 8.00 a 22.00 horas. Fines de semana de 10.00 a 14.00 horas.

**Horarios de Piscina uso libre:** De lunes a viernes de 14.00 a 15.00 horas y de 17.00 a 22.00 horas. Fines de semana de 10.00 a 14.00 horas.

**Horarios de Natación Adulto:** L-X 19:30 a 22:00 y M-J-V 14:00 a 15:00 y 20:00 a 22:00 horas.

**Horario Bono Fin de Semana:** V. Fitness de 8:00 a 22:00 horas y Piscinas de 14:00 a 15:00 y de 19:15 a 22:00 horas. S y D. 10:00 a 14:00 horas.

## BONOS USO LIBRE Y ACTIVIDADES (Adultos)

**BONO GIMNASIO USO LIBRE + ACTVS. EXPRESS:** Le permite poder asistir a la sala fitness los 7 días de la semana, así como también le permite participar en las actividades express programadas en la sala fitness y a la actividad del club del corredor.

**BONO NADO LIBRE:** Con este bono puede venir a nadar sin un horario fijo los 7 días de la semana, sin necesidad de reservar, durante el horario de apertura de las piscinas.

**BONO NATACIÓN ADULTO:** Este bono le permite la asistencia a las clases de natación de adultos con profesor para todos los niveles.

**CLASE COLECTIVA:** Le permite la asistencia a una clase colectiva 2 días en semana en un horario concreto. Desarrollamos clases colectivas en sala ( Pilates, Ciclo, Zumba Power, Tonificación, GAP, Kick Boxing, etc.) y acuáticas ( Aqua Gym, Aqua Fitness, Aqua Salud)

**BONO FIN DE SEMANA:** Le permite hacer uso de la sala fitness, las clases colectivas y las piscinas dentro de su horario de uso.

## BONOS COMBINADOS (Adultos)

**BONO GIMNASIO + COLECTIVAS MAÑANA:** Le permite hacer uso de la sala fitness y las clases colectivas programadas dentro del siguiente horario: Lunes a Viernes 8:00 a 13:00h y, Sábados y Domingos de 10:00 a 14:00h. Sobre este bono no se aplican descuentos.

**BTI ( Bono Todo Incluido):** Le permite hacer uso de la sala fitness, el nado libre, la natación adultos y todas las clases colectivas programadas en el Centro los 7 días de la semana. Su contratación y pago es por períodos trimestrales y cuatrimestrales en función de su normativa específica. Sobre este bono no se aplican descuentos.

**DOS/TRES/CUATRO BONOS Ó ACTIVIDADES:** Le permite la combinación que quiera entre las actividades y los bonos que ofrece el Centro. En esta combinación, dentro de las clases colectivas se incluye todo el panel de clases colectivas del Centro.

## ESCUELA DE NATACIÓN (Niños)

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS AQUA BEBES:** Enseñanza a través de una metodología lúdica con niños entre 12 y 30 meses.. Las actividades se desarrollan 1 ó 2 días a la semana los martes, jueves, sábados y domingos.

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS ESCUELA DE NATACIÓN:** Enseñanza a través de una metodología lúdica con niños entre 2,5 y 14 años con enseñanza en grupos reducidos hasta los 6 años. Las actividades se desarrollan 1 día a la semana ( V-S-D) ó 2 días a la semana ( L-X, M-J ó S-D)

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS NATACIÓN JUVENIL:** Enseñanza a través de una metodología lúdica con niños mayores de 14 años. Las actividades se desarrollan 1 día a la semana ( V-S-D) ó 2 días a la semana ( M-J ó S-D)

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS NATACIÓN SINCRONIZADA:** Enseñanza de esta modalidad de natación desde los 6 años en grupos de iniciación y perfeccionamiento los martes y jueves.

## ESCUELA DE NATACIÓN (Adultos)

**CLUB TRIATHLON:** Le permite asistir a las clases de entrenamiento de las 3 modalidades del Triathlon de lunes a jueves.

**NATACIÓN EMBARAZADAS.** Le permite la asistencia a las clases acuáticas específicas para las gestantes. Las actividades se desarrollan 1 ó 2 días a la semana los martes y jueves.

## OTRAS ACTIVIDADES (Adultos)

**CLUB CORREDOR:** Le permite la asistencia de entrenamientos grupales con profesor enfocados a la carrera. La actividad se desarrolla lunes y miércoles.

**YOGA:** Le permite la asistencia a esta modalidad de práctica deportiva que se desarrolla los martes.

**DISPONEMOS DE SERVICIO DE NUTRICIONISTA**