

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7:30 - 8:15

WOD45

WOD45

WOD45

WOD45

WOD45

8:30 - 9:30

FUNCIONAL

OLD SCHOOL

FUNCIONAL

OLD SCHOOL

9:15 - 10:00

WOD45

WOD45

10:15 - 11:15

ADAPT

OLD SCHOOL

ADAPT

OLD SCHOOL

ADAPT

11:30 - 12:30

FUNCIONAL

FUNCIONAL

FUNCIONAL

FUNCIONAL

16:15 - 17:15

ADAPT

ADAPT

FUNCIONAL  
16:30

17:30-18:30

FUNCIONAL  
17:15

WOD45

FUNCIONAL  
17:15

WOD45

18:30-19:30

WOD45  
18:15

GIMNÁSTICOS

WOD45  
18:15

FUNCIONAL

19:30 - 20:30

FUNCIONAL  
19:15

FUNCIONAL

FUNCIONAL  
19:15

FUNCIONAL

20:30 - 21:30

FUNCIONAL  
20:15

FUNCIONAL

FUNCIONAL  
20:15

FUNCIONAL

# CUOTA MENSUAL

CUOTA 8



**DESDE 88€/MES**

MENSUAL 97€

TRIMESTRAL 93€/MES

SEMESTRAL 88€/MES

8 CLASES AL MES

CUOTA 13



**DESDE 131€/MES**

MENSUAL 145€

TRIMESTRAL 138€/MES

SEMESTRAL 131€/MES

13 CLASES AL MES

CUOTA 16



**DESDE 145€/MES**

MENSUAL 161€

TRIMESTRAL 153€/MES

SEMESTRAL 145€/MES

16 CLASES AL MES



# BONOS

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

4 SESIONES 1H



**150€**

VALIDEZ 45 DÍAS

8 SESIONES 1H



**280€**

VALIDEZ 60 DÍAS

## BONOS CLASES

### GRUPOS REDUCIDOS (1H)

BONO 5



**85€**

VALIDEZ 3 MESES

BONO 10



**150€**

VALIDEZ 6 MESES



- **FUNCIONAL**

*ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS DE HASTA 6 PERSONAS, CENTRADOS EN MOVILIDAD, FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.*

- **WOD45**

*SESIONES DE 45 MINS DE ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD. AUMENTA EL GASTO ENERGÉTICO, AGILIDAD, FUERZA Y RESISTENCIA. MOVIMIENTOS SENCILLOS Y POTENTES QUE HARÁN QUE TE SUPERES DÍA A DÍA.*

**ADAPTAMOS LA SESIÓN SEGÚN LAS CAPACIDADES Y OBJETIVOS INDIVIDUALES. LA ENERGÍA DEL GRUPO FOMENTA LA MOTIVACIÓN, AYUDÁNDOTE A SUPERAR TUS LÍMITES.**



- **ADAPT**

ENTRENAMIENTOS FUNCIONALES ADAPTADOS PARA PERSONAS CON LESIONES O DISCAPACIDADES PERMANENTES. NOS ENFOCAMOS EN TUS NECESIDADES INDIVIDUALES DENTRO DE UN ENTORNO GRUPAL, DONDE LAS PROGRESIONES ESTÁN DISEÑADAS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA DIARIA. LA COLABORACIÓN Y EL APOYO MUTUO SON CLAVE EN CADA SESIÓN

- **OLD SCHOOL**

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA PERSONAS MAYORES DE 70 AÑOS, EN GRUPOS REDUCIDOS. NOS ENFOCAMOS EN LA FUERZA, EL EQUILIBRIO, LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS, TODO EN UN AMBIENTE AGRADABLE QUE PROMUEVE LAS RELACIONES SOCIALES Y EL BIENESTAR.



- **GIMNÁSTICOS**

*SESIONES ESPECIALIZADAS EN MEJORAR LA CONCIENCIA CORPORAL A TRAVÉS DE MOVIMIENTOS DE CALISTENIA Y GIMNASIA ARTÍSTICA.*

*ÉSTOS EJERCICIOS FORTALECEN EL CORE Y DESARROLLAN UNA BASE SÓLIDA DE FUERZA CON MOVIMIENTOS DE PESO CORPORAL, QUE SE TRANSFIEREN A OTROS ENTRENAMIENTOS PARA POTENCIAR TU RENDIMIENTO GENERAL*

