



# Real Club de Tenis de San Sebastián Donostiako Tenis Elkarte Erreala

## SALA DE FITNESS

El horario más amplio: de Lunes a Viernes 7:00 a 22:00 h. Sábados, Domingos y Festivos de 8:00 a 21:00h.

Maquinaria de última generación, referencia en el sector: Technogym, Precor, Keiser...

El mejor asesoramiento por parte de los profesionales de la empresa EUSKOFITNESS (ISO 9001 - 2008)

Trabajamos para que logres tus objetivos: preparación física, pérdida de peso, tonificación, etc.

HORARIO DE MONITOR EN SALA DE FITNESS: DE LUNES a VIERNES de 8:00 h. a 21:00 h. y SABADOS de 9:30 h. a 13:30 h.  
El monitor de sala se encargará de realizar los programas de entrenamiento personalizados, controlar la evolución, asesorar, corregir, resolver las dudas que le puedan surgir al usuario.

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Más de 62 horas semanales de actividades dirigidas

Asistencia libre para socios del club con actividades

Las clases de mayor éxito y las últimas novedades: Cycling, Step, Ataque, Bosu Fit, Cardio...

Centro oficial BTS (Body Training System), incorporando las franquicias de Bodypump y Bodybalance

## HORARIO ACTIVIDADES 2012

DIA▶	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES			VIERNES		SÁBADO
	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT	S. ABAJO	S. ARRIBA	S. ABAJO	S. ARRIBA	EXT	S. ABAJO	S. ARRIBA	
8:00 h.		CYCLING 60	BODYPUMP			ABS 30		TONO				CYCLING 55	
8:30 h.						FLEX 30							
9:00 h.	BODYPUMP		TONO	CYCLING 60		B. BALANCE		CARDIO			Pélvico 15		
9:30 h.											GAP 45		10:00h
10:00 h.		®	STEP			Pélvico 15		®	CYCLING 60		BODYPUMP		® CLASE ESPECIAL 90 min.
10:30 h.		CYCLING 60				GAP 45		BOSUFIT					
11:00 h.	GAP 45					BPUMP 30							
11:30 h.						ABS 30						CYCLING 60	
13:30 h.	BPUMP 30			CYCLING 60		TONO			CYCLING 60		BODYPUMP		
14:00 h.		14:00 h											
14:30 h.		CYCLING 60											
15:00 h.	BODYPUMP						15h				TONO		
15:30 h.							CYCLING 60						
16:00 h.	GAP 45		BODYPUMP			B. BALANCE		TONO				CYCLING 60	
16:30 h.	Pélvico 15												
17:00 h.									17:15h				
17:30 h.	TONO								CYCLING 55				
18:00 h.						ABS 30							
18:30 h.	B. BALANCE	®	ATAQUE	CYCLING 55		BODYPUMP	®	GAP 45	®		A BAILAR		
19:00 h.		CYCLING 55					CYCLING 55	BPUMP 30	CYCLING 55				
19:30 h.	BODYPUMP	®	GAP 45	19:00 h.		STEP	®	B. BALANCE	®		T.TRAINNIG	®	
20:00 h.		CYCLING 55		CYCLING 85	19:30h		CYCLING 55		CYCLING 55	19:30h		CYCLING 60	
20:30 h.	T.TRAINNIG	CYCLING 60	BODYPUMP		RUN		CYCLING 60	TONO	CYCLING 60				
21:00 h.													

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2012

**BODYBALANCE:** Flexibilidad, equilibrio, fuerza, relajación. Mezcla de Yoga, Tai chi y Pilates.

**BODYPUMP:** Fortalecimiento, tonificación y definición muscular coordinado con una metodología rítmica.

**CYCLING:** Trabajo cardiovascular en bicicleta estática al ritmo de la música.

**CARDIO:** Clase de trabajo cardiovascular de medio impacto (intensidad media)

**STEP:** Trabajo cardiovascular coreografiado con plataforma.

**TONO:** Trabajo de tonificación de alta exigencia física, también se incide en el aspecto cardiovascular.

**TOTAL TRAINNIG:** Ideal para descargar adrenalina y liberar estrés

**ATAQUE:** Trabajo cardiovascular que ayuda a mejorar la fuerza, agilidad y rapidez...ideal para jugadores de padel.

**BOSU FIT:** Resistencia, tonificación, corrección postural, equilibrio con Fitball y/o Bosu.

**GAP:** Tonificación de glúteo, abdomen y pierna

**ABS 30:** 30 minutos dedicados exclusivamente a tu cintura. (abdominales y lumbares).

**FLEX 30:** 30 minutos que conseguirán hacerte más flexible.

**PÉLVICO:** Fortalecimiento de la zona pélvica. Muy importante para evitar posibles problemas de incontinencia.

**A BAILAR:** Clases coreografiadas de dance, interval, latino, batuka, aerobic...

**RUN:** Entrenamientos grupales de carrera continua con preparador físico.

® : SE ACONSEJA RESERVAR PLAZA PARA ASISTIR A CIERTAS HORAS DE CYCLING, BOSU FIT Y A LA CLASE ESPECIAL DEL SABADO.

PUEDES APUNTARTE A ESTAS CLASES LLAMANDO AL 943 22 48 57, 659 74 27 67 O PASANDO POR LA SALA FITNESS

ACTIVIDADES ESPECIALES FUERA DEL HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS: PILATES y AEROBIC JUNIOR.

¡INFORMATE DE LAS CONDICIONES EN OFICINAS!