



real club de tenis de san sebastián
donostiko tenis elkarte erreala

HORARIO SEMANA SANTA 2017

REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIAN

DEL 10 DE ABRIL AL 23 DE ABRIL DE 2017



real club de tenis de san sebastián
donostiko tenis elkarte erreala

DIA▶	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES			
	RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA	
SALA▶	S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	TRX / AGUA	S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	TRX / AGUA	S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	TRX / AGUA
7:30 h.		7:30h.								7:30h.		
8:00 h.	8:00h.	VIRTUAL CYCL				8:00h.	8:00h. GRIT		8:00h.	VIRTUAL CYCL		
8:30 h.	BODYPUMP						8:30h. CXWorx		TONO			
9:00 h.	9:00h.	VIRTUAL CYCL	9:00h.		9:00h.	CYCLING 60	9:00h.	9:00h.*		9:00h.	9:00h. BP 30'	
9:30 h.	ATAQUE		BBALANCE		GAP 45		BODYPUMP	AQUAFIT 45'		CYCLING 60	9:30h. CXWorx	
10:00 h.	10:00h.	10:00h.	10:00h. CXWorx		9:45h.		10:00h.	10:00h.	10:00h.		10:00h.	
10:30 h.	TONO 45'	CYCLING 60	10:30h. Pálvico		ZUMBA		G. MANT	TRX 45'	GAP 45	10:30h.	BODYPUMP	
11:00 h.			11:00h.	11:00h.*			11:00h.			VIRTUAL CYCL	11:00h.	
11:30 h.			G. MANT	AQUAFIT 45'			SLOW FIT			11:30h.	G. MANT	
12:00 h.		VIRTUAL CYCL								VIRTUAL CYCL		
12:30 h.										12:30h.		
13:00 h.		VIRTUAL CYCL								VIRTUAL CYCL		
13:30 h.	13:30h. CXWorx					13:30h.	13:30h.		13:30h.	13:30h.	13:30h.	
14:00 h.		14:00h.				CYCLING 60	TONO		BODYPUMP	VIRTUAL CYCL	MIE 12: JAZZD.	
14:30 h.		CYCLING 60									MIE 19: ZUMBA	
15:00 h.										15:00h.		
15:30 h.	15:00h.					15:00h.	15:00h.			CYCLING 60		
16:00 h.	BODYPUMP	15:15h.				VIRTUAL CYCL	T. TRAINING					
16:30 h.	16:00h.	VIRTUAL CYCL				16:00h.	16:00h.		16:00h.			
16:30 h.	GAP 45					VIRTUAL CYCL	BODYPUMP		BBALANCE	16:30h.		
17:00 h.										VIRTUAL CYCL		
17:30 h.	17:30h.		17:30h.			17:30h.					17:30h.	
18:00 h.	GazteFITNESS	18:00h.	BPUMP 45'			GazteFITNESS	18:00h.				GazteFITNESS	
18:30 h.	18:30h. GRIT STREN.	CYCLING 55	18:15h.				BODYPUMP		18:00h.	18:00h.	18:15h.	
19:00 h.	19:00h. GRIT PLYO	19:00h.	GAP + PELV		18:30h. CXWorx	19:00h.	19:00h. GRIT	19:00h.	TONO	CYCLING 55	BBALANCE	
19:30 h.	19:30h. CXWorx	CYCLING 55	19:15h.	19:30h.	JAZZ DANCE	19:15h.	19:30h. CXWorx	TRX 45'	19:00h.	19:00h.	19:15h.	
20:00 h.	20:00h.	20:00h.	BODYPUMP	TRX 45'	20:00h.	CYCLING 55	20:00h.		COMBAT	CYCLING 55	ZUMBA	
20:30 h.	T. TRAINING	CYCLING 55	20:15h.		BBALANCE	20:15h.	G. MANT			20:00h.	20:15h.	
21:00 h.			ZUMBA			CYCLING 55				CYCLING 55	BODYPUMP	

DIA▶	JUEVES				VIERNES				FIN DE SEMANA			
	RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		SABADO		DOMINGO	
SALA▶	S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	TRX / AGUA	S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	TRX / AGUA	S. ABAJO	S. CYCLING	S. ARRIBA	TRX / AGUA
7:30 h.		7:30h.										
8:00 h.		VIRTUAL CYCL	8:00h.			8:00h.						
8:30 h.			T. TRAINING									9:30h.
9:00 h.	9:00h.	VIRTUAL CYCL	9:00h.	9:00h.*	9:00h. CXWorx		9:00h.			9:15h.		VIRTUAL CYCL
9:30 h.	TONO		GAP + PELV	AQUAFIT 45'	9:30h. Stretch		ZUMBA			VIRTUAL CYCL		
10:00 h.	10:00h.	10:00h.	10:00h.		10:00h.	VIRTUAL CYCL	10:00h.	10:00h.*	10:15h.			10:30h.
10:30 h.	BBALANCE	CYCLING 60	JAZZ DANCE		BODYPUMP		BBALANCE	AQUAFIT 45'	CLASE ESPECIAL 60 MIN.	10:30h.		VIRTUAL CYCL
11:00 h.			11:00h.				11:00h.			11:30h.		
11:30 h.			SLOW FIT				G. MANT			CYCLING 60		VIRTUAL CYCL
12:00 h.		VIRTUAL CYCL										
12:30 h.												
13:00 h.		VIRTUAL CYCL										
13:30 h.		13:30h.	13:30h. TRX45			13:30h.	13:30h.		DÍAS SIN ACTIVIDADES DIRIGIDAS: JUEVES 13 - VIERNES 14 - SÁBADO 15 - DOMINGO 16 LUNES 17 - DOMINGO 23 HORARIO CYCLING VIRTUAL LOS DÍAS SIN ACTIVIDADES DIRIGIDAS: 9:30 h. / 10:30 h. / 11:30 h. HORARIO MONITOR EN SALA DE FITNESS: LUNES A VIERNES: 8:00h. A 14:00h. / 17:00h. A 21:00h. SABADOS - SALA DEL RCTSS: 9:00h. A 13:30h. DOMINGOS - SALA DE LA PISCINA: 9:00h. A 13:30h. (Excepto días arriba indicados) TELÉFONO SALA DE LA PISCINA 610 21 98 21 TELÉFONO SALA DEL RCTSS 610 22 45 53			
14:00 h.		CYCLING 60	14:15h. Stretch			VIRTUAL CYCL	BODYPUMP					
14:30 h.							14:30h.					
15:00 h.			15:00h.		15:00h.	VIRTUAL CYCL						
15:30 h.		15:00h.	ZUMBA		TONO							
16:00 h.		16:00h.	16:00h.									
16:30 h.		VIRTUAL CYCL	TONO									
17:00 h.		17:15h.										
17:30 h.	17:45h.	CYCLING 55	17:30h. GazteFIT.			17:30h.	17:30h.					
18:00 h.	GAP 45	18:15h.	18:00h.			VIRTUAL CYCL	GazteFITNESS					
18:30 h.	18:30h. CXWorx	CYCLING 55	BODYPUMP	18:30h.	18:30h.		18:15h.					
19:00 h.	19:00h.	19:15h.	19:00h.	TRX 45'	ZUMBA		BODYPUMP					
19:30 h.	ATAQUE	CYCLING 55	BBALANCE									
20:00 h.	20:00h.		20:00h.				19:15h. GRIT					
20:30 h.	JAZZ DANCE		G. MANT				19:45h. CXWorx					
21:00 h.												

* PARA ASISTIR A LAS CLASES DE AQUAFITNESS ES NECESARIO TENER LA CUOTA COMPLETA: FITNESS + ACTIVIDADES + PISCINA