

**Nota importante: A partir del 1 de octubre de 2018 será imprescindible y obligatorio el uso de toalla tanto en las salas de AADD como en las salas de fitness. Los usuarios que no la traigan tendrán a su disposición toallas de alquiler tanto en la recepción del tenis como en la piscina. Gracias por su colaboración.**

**JARDUERA - ZUZENDUEN ORDUTEGIA / HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS**  
**DONOSTIAKO TENIS ELKARTE ERREALA - REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIAN**  
**ASTE SANTUA - 2019KO APIRILAREN 15ETIK 28RA - DEL 15 AL 28 DE ABRIL DE 2019 - SEMANA SANTA**

LUNES 15 / 15 ASTELEHENA				MARTES 16 - 23 / 16 - 23 ASTEARTEA				MIÉRCOLES 17 - 24 / 17 - 24 ASTEZKENA			
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA
8:00h. VANE TONO	7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h.				8:00h. VIRTUAL CYCLING	8:00h. HIIT VANE 8:30h. CX VANE		8:00h. VANE BODYPUMP	07:30h. VIRTUAL CYCLING		
9:00h. VANE ATAQUE	VIRTUAL CYCLING	9:00h. NAROA BODYBALANCE		9:00h. YE / NE GAP 45'		9:00h. ANGEL BODYPUMP	9:00h. TRX 30' VANE		9:00h. VANE GROUP CYCLE	9:00h. BP 30' NEREA 9:30h. CX NEREA	9:00h.* MIK / YE AQUAFITNESS 45'
10:00h. YENIA TONO 45'	10:00h. VANE GROUP CYCLE	10:00h. CX NAROA 10:30h. HIPOPRES. NAROA				10:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO	10:00h.* MIK / YE AQUAFITNESS 45'	10:00h. VANE GAP 45'	10:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. NEREA/ MIKEL BODYPUMP	
	11:30h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. NAROA G. MANTENIMIENTO	11:00h.* YENIA AQUAFITNESS 45'			11:00h. YENIA SLOW FIT 60'			11:30h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. ANG / VA G. MANTENIMIENTO	
	12:30h. VIRTUAL CYCLING								12:30h. VIRTUAL CYCLING		
13:30h. CX CARLOS			13:30h.* MIKEL AQUAFITNESS 45'		13:30h. VANE GROUP CYCLE	13:30h. NEREA TONO 45' +ROLLER 15'		13:30h. BP 30' VANE 14:00h. CX VANE	13:30h. VIRTUAL CYCLING		
	14:00h. CARLOS GROUP CYCLE								15:00h. VANE GROUP CYCLE		
15:00h. NAROA BODYPUMP	15:15h. VIRTUAL CYCLING				15:00h. VIRTUAL CYCLING						
16h. GAP NAROA					16:00h. VIRTUAL CYCLING	16:00h. VANE BODYPUMP			16:00h. NEREA BODYBALANCE		
16:45h. HIPOPRES. NAROA									16:30h. VIRTUAL CYCLING		
17:30h. CARLOS BODYPUMP	18:00h. NEREA GROUP CYCLE	17:30h. YENIA FITNESS ROTATORIO			17:30h. NA / CAR FITNESS CYCLING	18:00h. NEREA BODYPUMP			17:30h. CX NA / NE 18:00h. CARLOS TONO 45'	17:30h. YENIA FITNESS ZUMBA	
18:30h. HIIT CARLOS	19:00h. NEREA GROUP CYCLE	18:15h. HIPOS ANGEL		18:30h. CX YENIA 19:00h. HIIT	18:15h. CARLOS GROUP CYCLE	19:00h. HIIT NA / NE 19:30h. CX NA / NE	19:00h. TRX 30' NE / INI		18:45h. BP 30' CARLOS 19:15h. CARLOS GAP 45'	18:00h. NA / NE GROUP CYCLE	18:15h. YENIA BODYBALANCE
19:30h. CX CARLOS	20:00h. MARTA GROUP CYCLE	19:15h. ANGEL BODYPUMP	19:30h. YENIA TRX 45'	20:00h. YENIA BODYBALANCE	19:15h. CARLOS GROUP CYCLE	20:00h. NA / NE G. MANTENIMIENTO	19:30h. ROLLER 30'			19:00h. NA / MAR GROUP CYCLE	19:15h. YENIA ZUMBA FITNESS
20:00h. CARLOS TOTAL TRAINING		20:15h. YENIA ZUMBA FITNESS			20:15h. NE / MAR GROUP CYCLE			20:00h. MIK / CAR TOTAL TRAINING	20:15h. VIRTUAL CYCLING	20:15h. YENIA BODYPUMP	19:30h. INIGO TRX 45'

JUEVES 25 / 25 OSTEGUNA				VIERNES 26 / 26 OSTIRALA				FIN DE SEMANA / ASTEBURUA	
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		SÁBADO 27 27 LARUNBATA	DOMINGO 28 28 IGANDEA
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	S. POLIV. 4 / PISCINA		
	7:30h. VIRTUAL CYCLING 8:30h.	8:00h. VANE TOTAL TRAINING			8:00h. VANE GROUP CYCLE			9:15h. VIRTUAL CYCLING	9:15h. VIRTUAL CYCLING
9:00h. CARLOS TONO	VIRTUAL CYCLING	9:00h. VANE GAP 45' +HIPOS 15'	9:00h.* YENIA AQUAFITNESS 45'	9:00h. CX VANE 9:30h. ROLLER 30' VANE	9:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. YENIA ZUMBA FITNESS		10:00h. ROTAC. CLASE ESPECIAL	10:15h. VIRTUAL CYCLING
10:00h. NEREA BODYBALANCE	10:00h. CARLOS GROUP CYCLE			10:00h. VANE BODYPUMP		10:00h. NEREA BODYBALANCE	10:00h.* YENIA AQUAFITNESS 45'	10:15h. ROTAC. GROUP CYCLE	
	11:15h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. VANE SLOW FIT 60'			11:15h. MARTA GROUP CYCLE	11:00h. VANE G. MANTENIMIENTO		11:15h. ROTAC. GROUP CYCLE	11:15h. VIRTUAL CYCLING
	12:15h. VIRTUAL CYCLING				12:30h. VIRTUAL CYCLING			LA CLASE ESPECIAL DEL FIN DE SEMANA SE IMPARTIRA EN LA SALA POLIVALENTE 3, INSTALACIÓN DE LA PISCINA	



HORARIO INSTALACIÓN RCTSS				HORARIO INSTALACIÓN LA PISCINA			
LUNES A VIERNES: DE 7:00h. A 22:00h.				LUNES A VIERNES: DE 7:30h. A 22:00h.* SÁBADOS DE 9:00h. A 20:00h.* DOMINGOS Y FESTIVOS: DE 9:00h. A 14:30h.*			
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DE 8:00h. A 21:00h.				*La Sala de Fitness y La Piscina se cerrarán 30 minutos antes.			
RESERVA DE PLAZA CLASES SÁBADOS Y DOMINGOS: 610 21 98 21 (LA PISCINA) / 610 22 45 53 (RCTSS)				RECEPCIÓN LA PISCINA 943 31 31 74			
RECEPCIÓN LA PISCINA 943 31 31 74				RECEPCIÓN TENIS 943 21 51 61			

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

*El RCTSS se reserva la posibilidad de realizar las modificaciones que considere necesarias en este horario.*

**Las actividades dirigidas de este horario son exclusivamente para mayores de 18 años.**

*Las clases (salvo aquellas cuya duración, por tipo de actividad, es menor) t entrarán una duración de 55'. Es obligatorio el uso de toalla en las clases dirigidas.*

**HORARIO CYCLING VIRTUAL SEMANA SANTA: DEL JUEVES 18 AL LUNES 22 DE ABRIL: 9:30 h. / 10:30 h. / 11:30 h.**

**HORARIO MONITOR FITNESS: LUNES A VIERNES DE 8:00h. 14:00h. Y de 17:00h. A 21:00h. SÁBADOS DE 9:00h. A 13:00h. (SALA DEL RCTSS). DOMINGOS DE 9:00h. A 13:00h. (SALA DE LA PISCINA)**

**LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE ESTE HORARIO SON EXCLUSIVAMENTE PARA MAYORES DE 18 AÑOS, EXCEPTO GAZTEFITNESS (de 14 a 17 años)**

**Dance**  
**Sh'bam** 506 aprox. kJ

Movimientos de baile sencillos a una intensidad moderada. Se combinan y aprenderás diferentes estilos: street, jazz, hip hop, bollywood, house...



**Cardio**  
**Ataque** 735 aprox. kJ

Entrenamiento cardiovascular que optimiza tu coordinación y tu resistencia. Incrementa la resistencia cardiaca, la fuerza, la flexibilidad y ayuda en la pérdida de grasa corporal.



**Tonificación**  
**GAP** 350 aprox. kJ

Tonificación de glúteo abdomen y pierna. Vientre más plano, cintura más definida, piernas con mejor tono, glúteos endurecidos, mayor resistencia...



**Tonificación**  
**CX Worx** 210 aprox. kJ

Trabajo de core: abdomen, lumbar, cadera y glúteos. Mejora de la musculatura abdomino - lumbar.



**Gimnasia en agua**  
**Aquafitness** 300 aprox. kJ

Sesión combinada de trabajo cardiovascular y tonificación en el agua y acompañado de soporte musical. Esta actividad requiere cuota de piscina.



**Cuerpo y alma**  
**Slow Fit** 350 aprox. kJ

Gimnasia "light". Actividad física enfocada a la mejora de la salud. Calidad frente a cantidad con un cuidado extremo de la técnica.



**Dance**  
**Jazz Dance** 300 aprox. kJ

Clase de danza moderna con movimientos enérgicos. Acentúa la línea corporal y la movilidad del torso. Trabajo de piernas rápido y preciso.



**Cardio**  
**HIIT** 450 aprox. kJ

Entrenamiento interválico de alta intensidad. Es rápido, intenso y permite quemar calorías como ningún otro entrenamiento.



**Tonificación**  
**Bodypump** 600 aprox. kJ

Fortalecimiento, tonificación y definición muscular. Todo ello, coordinado con una metodología rítmica.



**Tonificación**  
**TRX** 220 aprox. kJ

Clases colectivas de entrenamiento en suspensión. Las manos o los pies del usuario se encuentran generalmente sostenidos por un solo punto de anclaje, mientras que el extremo opuesto del cuerpo está en contacto con el suelo.



**Adiós estrés**  
**Body Balance** 390 aprox. kJ

Flexibilidad, equilibrio, fuerza, relajación... Combinamos diferentes disciplinas como el Yoga, el Tai - Chi y el Pilates.



**Reduce tu cintura**  
**Hipopresivos** 200 aprox. kJ

Trabajo sin presión de la cavidad abdominal para la mejora de la incontinencia urinaria, postparto, espalda, circulación, rendimiento deportivo, postura...



**Dance**  
**Zumba** 600 aprox. kJ

Disciplina que combina la actividad física y el entretenimiento mezclando el baile y el acondicionamiento físico.



**Cardio**  
**Cycling** 650 aprox. kJ

Trabajo cardiovascular en bicicleta estática al ritmo de la música. Las clases pueden impartirse con un monitor real o virtual.



**Tonificación**  
**Tono** 600 aprox. kJ

Clase de fortalecimiento muscular. Sus practicantes mejoran la postura, el control del cuerpo, la fuerza y dan tono a su cuerpo.



**Tonificación**  
**Total Training** 750 aprox. kJ

Entrenamientos funcionales coreografiados que utilizan distintos materiales donde se desafía el control postural al mismo tiempo que se trabaja todo el cuerpo de forma intensa y eficiente.



**Estiramientos**  
**Stretching** 200 aprox. kJ

Sesiones dirigidas al trabajo de estiramientos y flexibilidad. Lograr estirar sin dolor, con movimientos controlados. Cuida y corrige la postura.



**+ fuerza, + resistencia**  
**Mantenimiento** 320 aprox. kJ

Actividad física que pretende mejorar la salud, la tonificación y la flexibilidad. Apto para personas de cualquier rango de edad.

