

Es OBLIGATORIO el uso de TOALLA Y MASCARILLA tanto en las salas de Actividades dirigidas como en las dos salas Fitness.

ZUZENDUTAKO AKTIBITATEEN ORDUTEGIA / HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS.
2022KO URTARRILAREN 7TIK - A PATIR DEL 7 DE ENERO DEL 2022
DONOSTIAKO TENIS ELKARTE ERREALA - REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIAN



LUNES / ASTELEHENA				MARTES / ASTEARTEA				MIÉRCOLES / ASTEZKENA			
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX
8:00h. VANE TONO 45'	7:30h. VIRTUAL CYCLING				7:30h. VIRTUAL CYCLING	8:00h. VANE CORE+HIIT 55'		8:00h. VANE BODYPUMP 45'	07:30h. VIRTUAL CYCLING		
9:00h. VANE ATAQUE 45'	8:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. ARAIZ BODYBALANCE 55'		9:00h. YENIA GAP 45'	8:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. ANGEL BODYPUMP 45'	9:00h. VANE TRX 45'		9:00h. VANE GROUP CYCLE 55'	9:00h. CARLOS CORE+STRECH 45'	
10:00h. YENIA TONO 45'	10:00h. VANE GROUP CYCLE 55'	10:00h. ARAIZ HIPOS+STRECH 45'		10:00h. YENIA BODYBALANCE 55'	9:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. ANGEL G. MANTENIMIENTO 55'	10:00h. VANE TOTAL TRAINING 45'	10:00h. ANGEL GAP 45'	10:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. CARLOS BODYPUMP 45'	
LIMPIEZA	LIMPIEZA	11:00h. ARAIZ G. MANTENIMIENTO 55'		LIMPIEZA	10:30h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. YENIA SLOW FIT 55'	LIMPIEZA	LIMPIEZA	11:30h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. CARLOS G. MANTENIMIENTO 55'	
	12:30h. VIRTUAL CYCLING	LIMPIEZA			LIMPIEZA	LIMPIEZA			12:30h. VIRTUAL CYCLING	LIMPIEZA	
	14:00h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. NEREA / ARAIZ BODYBALANCE 55'			13:30h. VANE GROUP CYCLE 55'	13:30h. YENIA TONO-HIPOS 55'		13:30h. BP 30' VANE 4:00h. CORE 30' VANE	13:30h. VIRTUAL CYCLING		
15:00h. CARLOS BODYPUMP 45'	15:15h. VIRTUAL CYCLING		LIMPIEZA		15:00h. VIRTUAL CYCLING	LIMPIEZA	15:00h. VANE TOTAL TRAINING 45'	LIMPIEZA	15:00h. NEREA GROUP CYCLE 55'	LIMPIEZA	
16:00h. CARLOS GAP + ROLLER 55'	16:15h. VIRTUAL CYCLING				16:00h. VIRTUAL CYCLING	16:00h. VANE BODYPUMP 45'	LIMPIEZA	16:00h. NEREA BODYBALANCE 55'	LIMPIEZA		
17:15h. CARLOS BODYPUMP 45'	LIMPIEZA	17:30h. MOVIL30' ANGEL			LIMPIEZA	17:00h. CARLOS TONO 45'		17:00h. CORE 30' CARLOS	17:00h. VIRTUAL CYCLING		LIMPIEZA
18:15h. CARLOS COMBAT 45'	18:00h. NEREA GROUP CYCLE 45'	18:00h. ANGEL GAP + HIPOS 55'	18:30h. INIGO TRX 45'		18:00h. INIGO GROUP CYCLE 45'	18:00h. NEREA BODYPUMP 45'	18:00h. CARLOS TOTAL TRAINING 45'	18:00h. MARTA GROUP CYCLE 45'	18:00h. MARTA GROUP CYCLE 45'	18:00h. YENIA BODYBALANCE 55'	
19:00h. CARLOS TONO 45'	19:00h. NEREA GROUP CYCLE 45'	19:00h. ANGEL BODYPUMP 45'	19:15h. YENIA TRX 45'	19:00h. ARAIZ JAZZ DANCE 55'	19:00h. MARTA GROUP CYCLE 45'	19:00h. CARLOS HIIT + CORE 55'	19:00h. NEREA FUERZA 45' RUNNING	19:15h. CARLOS GAP 45'	19:00h. BORJA GROUP CYCLE 45'	19:00h. YENIA ZUMBA 55'	19:15h. INIGO TRX 45'
	20:00h. ZAMA GROUP CYCLE 55'	20:00h. YENIA ZUMBA 55'	20:00h. CARLOS TOTAL TRAINING 55'	20:00h. ARAIZ BODYBALANCE 55'	20:00h. MARTA GROUP CYCLE 55'			20:00h. CARLOS COMBAT 45'	20:00h. VIRTUAL CYCLING	20:00h. YENIA BODYPUMP 45'	20:00h. BORJA TOTAL TRAINING 55'

JUEVES / OSTEGUNA				VIERNES / OSTIRALA				FIN DE SEMANA / ASTEBURUA		CLASES DE AQUAFITNESS	
RCTSS		LA PISCINA		RCTSS		LA PISCINA		SABADO / LARUNBATA		Para asistir a las clases de Aquafitness es necesario tener la cuota completa: FITNESS + ACTIVIDADES + PISCINA	
S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX	S. POLIVALENTE 1	S. CYCLING 2	S. POLIVALENTE 3	THE BOX				
	7:30h. VIRTUAL CYCLING	8:00h. VANE TOTAL TRAINING 45'			8:00h. VANE GROUP CYCLE 55'			9:15h. ROTACIÓN CLASE ESPECIAL 45'	9:15h. VIRTUAL CYCLING	LUNES 11:00h. AQUAFITNESS 45'- YENIA	
9:00h. CARLOS TONO 45'	8:30h. VIRTUAL CYCLING	9:00h. ARAIZ GAP + STRECH 55'		9:15h. VANE CORE+STRECH 45'		9:00h. YENIA ZUMBA 55'		10:15h. ROTACIÓN CLASE ESPECIAL 45'	10:15h. ROTACIÓN GROUP CYCLE 45'	LUNES 13:30h. AQUAFITNESS 45'- BORJA	
10:00h. VANE MOVILIDAD 45'	10:00h. CARLOS GROUP CYCLE 55'		10:00h. ARAIZ TRX+STRECH 55'	10:00h. VANE BODYPUMP 45'	9:30h. VIRTUAL CYCLING	10:00h. YENIA BODYBALANCE 55'		DOMINGO / IGANDEA		MIÉRCOLES 9:00h. AQUAFITNESS 45'- BORJA	
	11:15h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. ARAIZ SLOW FIT 55'	LIMPIEZA	LIMPIEZA	11:00h. VIRTUAL CYCLING	11:00h. ANGEL / ARAIZ G. MANTENIMIENTO 55'			9:15h. VIRTUAL CYCLING	JUEVES 9:00h. AQUAFITNESS 45'- YENIA	
	12:15h. VIRTUAL CYCLING	LIMPIEZA			LIMPIEZA	LIMPIEZA		10:00h. ROTACIÓN CLASE ESPECIAL 45'	10:15h. VIRTUAL CYCLING	VIERNES 9:00h. AQUAFITNESS 45'- BORJA	
	13:30h. MARTA GROUP CYCLE 55'		13:30h. YENIA TRX + STRECH 55'		13:30h. VIRTUAL CYCLING	13:30h. ARAIZ BODYPUMP 45'		LAS CLASES ESPECIALES DE FIN DE SEMANA INSTALACIÓN DE LA PISCINA		VIERNES 13:30h. AQUAFITNESS 45'- YENIA	
	15:00h. VIRTUAL CYCLING			15:00h. CARLOS TONO 45'	15:00h. VIRTUAL CYCLING		LIMPIEZA	HORARIO INSTALACIÓN RCTSS		HORARIO INSTALACIÓN LA PISCINA	
16:30h. MOVIL30' NEREA	16:00h. VANE VIRTUAL CYCLING	16:00h. YENIA TONO 45'		16:00h. CARLOS CORE+STRECH 45'	16:00h. VIRTUAL CYCLING			LUNES A VIERNES: DE 7:00h. A 22:00h.		LUNES A VIERNES: DE 7:30h. A 22:00h.*	
17:00h. NEREA GAP 45'	17:00h. VIRTUAL CYCLING				17:00h. VIRTUAL CYCLING		17:15h. CARLOS TOTAL TRAINING 45'	SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS		SÁBADOS DE 9:00h. A 20:00h.*	
17:45h. HIPOS30' VANE		18:00h. YENIA BODYPUMP 45'	18:30h. ARAIZ TRX 45'		18:00h. VIRTUAL CYCLING	18:15h. CARLOS BODYPUMP 45'		DE 8:00h. A 21:00h.		DOMINGOS Y FESTIVOS: DE 9:00h. A 14:30h.*	
18:15h. CORE 30' VANE	18:15h. LANDER GROUP CYCLE 45'	19:00h. ANGEL BODYBALANCE 55'			19:30h. MARTA GROUP CYCLE 55'	19:15h. CORE 30' CARLOS		*La Sala de Fitness y La Piscina se cerrarán 30 minutos antes.			
19:00h. VANE ATAQUE 45'	19:15h. LANDER GROUP CYCLE 55'	20:00h. ARAIZ JAZZ DANCE 55'	19:15h. ARAIZ MOVILIDAD 45'					RESERVA DE PLAZA CLASES SÁBADOS Y DOMINGOS: 610 21 98 21 (LA PISCINA) / 610 22 45 53 (RCTSS)			
	20:15h. VIRTUAL CYCLING							RECEPCIÓN LA PISCINA 943 31 31 74		RECEPCIÓN TENIS 943 21 51 61	

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

El RCTSS se reserva la posibilidad de realizar las modificaciones que considere necesarias. El tiempo de espera del monitor si no viene nadie a clase será de 10 minutos.

Debido al Covid19 la duración de la mayoría de las clases será de 45 min para que los últimos 15min sean para limpiar y desinfectar

Obligatorio reservar cita para asistir a clases dirigidas (máximo 2 horas al día) mediante la app Mywellness

LIMPIEZA: EL servicio de limpieza de salas y material se realizará antes de la apertura de la instalación y en LAS FRANJAS INDICADAS ENTRE CLASES

Las clases dirigidas, especiales y de rotación de los fines de semana se impartirán en la sala polivalente 3 de la instalación piscina