

Horaris i quotes de les activitats dirigides

Podeu consultar aquí els horaris i les quotes per a les activitats dirigides, així com el funcionament del servei personal d'entrenador. Ioga, TRX, zumba, pilates, dansa, bikecontrol, pump... t'ho perdràs?

Inscripcions a recepció.



Horari d'activitats dirigides

Gener a juliol de 2019

QUADRE 1

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 2			PUMP CORE (ISAAC)		
17:15 A 18:15	SALA 2		DANSA 3-5 ANYS (LAIÀ)	MULTIESPORT 5-12 ANYS (ISAAC)	DANSA 10-14 ANYS (LAIÀ) 2H	
18:15 A 19:15	SALA 2		DANSA 5-7 ANYS (LAIÀ)	PUMP CORE (ISAAC)	DANSA 10-14 ANYS (LAIÀ) 2H	PUMP (ISAAC)
19:15 A 20:15	SALA 2	YOGA (ENCARNA)				
19:15 A 20:15	SALA 1	HIPOPRESSIUS (ISAAC)				
19:30 A 20:30	SALA 2				PILATES (ENCARNA)	
20:15 A 21:15	SALA 2	ZUMBA (ENCARNA)	G.A.C. (ISAAC)	PILATES (ENCARNA)		
20:30 A 21:30	SALA 2				POWERDUMBELL (ENCARNA)	
21:15 A 22:15	SALA 2	PILATES (ENCARNA)	BIKETONO (ISAAC)	ZUMBA (ENCARNA)		

Activitats adherides a quota mensual. Apunta't a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.

QUADRE 2

HORA	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15 A 10:15	SALA 1		BIKECONTROL (ISAAC)		BIKECONTROL (ISAAC)	
15:15 A 16:15	SALA 1		BIKECONTROL (ISAAC)		BIKECONTROL (ISAAC)	
18:00 A 19:00	EXTERIOR				RUNNING (ISAAC)	
18:15 A 18:45	SALA 1		TRX (ISAAC)			
18:30 A 19:00	SALA 1	HIIT SERIES (ISAAC)				
19:15 A 19:45	SALA 1				HIIT SERIES (ISAAC)	
19:30 A 20:30	SALA 1			BIKECONTROL (ISAAC)		BIKECONTROL (ISAAC)
20:30 A 21:30	SALA 1	BIKECONTROL (ISAAC)			BIKECONTROL (ISAAC)	

Activitats adherides a pagament puntual o abonaments de 10 sessions. Reserva plaça a la recepció del Foment d'Esports o trucant al 93 887 07 01.



QUOTES D'ACTIVITATS 2018/19

Preus per socis

- 1 activitat per setmana (Quadre 1)..... 12€/mes.
- A partir de 2 activitats per setmana (Quadre 1)..... 24€/mes.
- Quota activitats individual (Quadre 1 i 2)..... 30€/mes.
- Quota activitats familiar (Quadre 1 i 2, inclòs infantils)..... 50€/mes.
- Sessió Bikecontrol 3€.
- Sessió TRX o HIIT 2€.
- Abonament de 10 sessions Bikecontrol 27€.

Preus per no socis

- 1 activitat per setmana (Quadre 1)..... 24€/mes.
- Sessió Bikecontrol 6€.
- Sessió TRX o HIIT 4€.



Servei d'entrenador personal



Exclusiu per als socis del club.

Aconsegueix els teus objectius de forma ràpida i segura, control constant durant tota la sessió i atenció personalitzada i exclusiva. Motivació constant gràcies al seguiment i coaching permanent.

Tarifes servei d'entrenador personal

- 1/2h	15€.
- 1h	30€.
- Abonament 5x1h	135€.
- Abonament 10x1h	260€.
- Duo 1/2h	20€.
- Duo 1h	40€.
- Abonament 5x1h Duo.....	180€.
- Abonament 10x1h Duo.....	350€.

.....
*Els preus Duo són el total per parella.

Preu NO socis un 20% extra