SPORTING CLUB DE TENIS

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00 – 10:00	PILATES Laura	BODY POWER Cecilia	PILATES Jorge	BODY POWER Cecilia	BALANCE Dimitry
10:00 – 11:00	BODY POWER Laura	PILATES Cecilia	GAP Jorge	PILATES Cecilia	FITNESS Dimitry
14:30 – 15:30	FITNESS Anita / CICLO INDOOR C. Calleja	BODY POWER Dimitry	BALANCE Dimitry	BODY POWER Franco	PILATES Ariadna
15:30-16:30			BODY POWER Dimitry		
17:30 – 18:30	PILATES Laura	BODY POWER Franco	BODY POWER Adrián	GAP Jorge	FITNESS Laura
18:30 – 19:30	BODY POWER Laura	CICLO INDOOR C. Calleja / FITNESS Franco	CUBBA Adrián / CROSS TRAINING (Patio Inglés) Dimitry	BODY POWER Jorge / CICLO INDOOR C. Calleja	BODY POWER Laura
19:30 – 20:30	CROSS TRAINING (Patio Inglés) Laura / YOGA Ariadna	CICLO INDOOR C. Calleja / GAP Franco	YOGA Ariadna / BALANCE Dimitry	FITNESS Jorge / CICLO INDOOR C. Calleja	
20:30 – 21:30	YOGA Ariadna	PILATES Franco	YOGA Ariadna	PILATES Jorge	

	Sábado		Domingo	
10:00 – 11:00	FITNESS Dimitry	PILATES Deborah	GAP Cecilia	BODY POWER Dimitry
11:00 – 12:00	BODY POWER Dimitry	CUBBA Deborah	PILATES Cecilia	FITNESS Dimitry
12:00 – 13:00	PILATES Deborah		CUBBA Cecilia	BODY POWER Dimitry

*Todos los socios tendrán a su disposición 8 horas mensuales gratuitas de clases dirigidas
*Precio clase complementaria: 3€ (a partir de las 8h mensuales)
*Reservas: desde las 21:45h y dos días de antelación a la clase escogida, en la recepción del Sporting, bien de manera presencial,por teléfono (96.337.26.25) o vía informática a través de la web o aplicación del club.