

SPORTING CLUB DE TENIS
ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2023



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00 – 10:00	Pilates ALEJANDRO	Body Power DANIEL	Pilates DANIEL	Body Power ALEJANDRO	Pilates DIMITRY
10:00 – 11:00	Body Power ALEJANDRO	Pilates DANIEL	GAP DANIEL	Pilates ALEJANDRO	Fitness DIMITRY

14:30 – 15:30	FITNESS CAMILA	CICLO INDOOR C. CALLEJA	BODY POWER CAMILA	Fitness DIMITRI	CICLO INDOOR C. CALLEJA	FITNESS CARLOS	Pilates CARLOS
15:30-16:30			FITNESS CAMILA	BODY POWER DIMITRI			

17:30 – 18:30	Pilates CARLOS		BODY POWER DANIEL		Body Power CARLOS		GAP DANIEL		Fitness CAMILA
18:30 – 19:30	Body Power CARLOS	FITNESS CAMILA	CICLO INDOOR C. CALLEJA	Fat Burn DANIEL	Cubbá CARLOS	Cross Training (Exterior Patio Inglés) DIMITRI	Body Power DANIEL	CICLO INDOOR CALLEJA	Body Power CAMILA
19:30 – 20:30	Cross Training (Exterior Patio Inglés) CAMILA	YOGA DIANA	CICLO INDOOR C. CALLEJA	GAP DANIEL	YOGA DIANA	BALANCE DIMITRI	HITT DANIEL	CICLO INDOOR CALLEJA	GAP CAMILA
20:30 – 21:30	Yoga DIANA		Pilates DANIEL		Yoga DIANA		Pilates DANIEL		

	Sábado		Domingo	
10:00 – 11:00	Fitness CAMILA	PILATES DANIEL	Body Power DANIEL	GAP CARLOS
11:00 – 12:00	Body Power CAMILA	Cubbá DANIEL	FITNESS DANIEL	Pilates CARLOS
12:00 – 13:00	PILATES DANIEL		Cubbá DANIEL	Body Power CARLOS

*Todos los socios tendrán a su disposición 2 horas semanales gratuitas de clases dirigidas.

*Precio 3ª clase y sucesivas: 2,50€

*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.

*Los socios disponen de la posibilidad de adquirir un bono mensual de clases dirigidas ilimitadas por 12€/mes.