

# SJ ESPACIO FITNESS

Curso 2012/13

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2
09:15-10:00	Cycling		Pilates		Cycling		Pilates			
10:00-10:45				Cycling				Cycling		
17:30-18:15		Pilates	Cycling			Pilates	Cycling			
18:30-19:15	Cycling			Body Fitness	Cycling			Body Fitness		
19:30-20:15		GAP	Cycling			GAP	Cycling			
20:30-21:15	Cycling		Cycling		Cycling		Cycling			

\* Sala 2: duración de las sesiones 50min.



## DESCRIPCIÓN Y ACTIVIDADES

Cycling

Sesiones dirigidas de ciclismo-indoor, controlando el pedaleo y la intensidad con los tiempos de la música.

Pilates

Sesiones dirigidas de relajación, estiramientos,...

GAP

Sesiones de tonificación de los diferentes grupos musculares.

Body  
Fitness

Sesiones de tonificación muscular dirigidas de forma controlada por los tiempos de la música.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**PRECIO** (incluye acceso gratuito nado libre piscina climatizada)

**Matrícula:** 10,00 €/alumno Edad Escolar y universitario.  
20,00 €/alumno Adulto.

**\*Matrícula familiar:** 30,00 € (3 ó más miembros de la misma familia).

**Cuota mensual:** 30,00 € **Cuota trimestral:** 80,00 € **Cuota semestral:** 130,00 € **Cuota anual (11 meses):** 200,00 €

Los impresos de solicitud de inscripción se pueden remitir, debidamente cumplimentados, vía e-mail a la Secretaria del Centro o entregar directamente, adjuntando el justificante del ingreso de la cuota correspondiente.

**Nota importante:** los horarios podrán sufrir modificaciones en función de la demanda de las actividades programadas.