

HORARIO DE ACTIVIDADES FITNESS



ELIGE TU ACTIVIDAD

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 9,15 a 10,45		Yoga		Yoga			
de 10,00 a 11,00						Danza	
de 11,00 a 12,00						Pilates	
de 11,00 a 12,30							Yoga
de 12,30 a 13,30		Gymclass			Gymclass		
de 18,45 a 19,45	Cardiotonic	Pilates	Cardiotonic	Pilates	Cardiotonic		
de 19,45 a 20,45	Bailes de salón		Bailes de salón	Bailes de salón	Bailes de salón		
de 20,45 a 21,45	Bailes de salón		Bailes de salón	Bailes de salón	Bailes de salón		

Clases impartidas por profesionales reconocidos del sector.

- Pilates:** Clase de control postural, control de la respiración y fuerza del core.
- Cardiotonic:** Actividad de intensidad media, en la que se trabaja la fuerza y el control.
- Bailes de salón:** Diversidad de bailes de salón.
- Yoga:** Técnicas de concentración y relajación a través de la respiración y estiramientos.
- Danza:** Danza clásica o moderna (consultar grupos).
- Gymclass:** Clase genérica de tonificación, ejercicio cardiovasculares y estiramientos.

Haznos llegar tus sugerencias de las actividades y horarios que más te interesen.




Cardiotonic y Pilates: 35 euros/mes NO SOCIOS, gratis para SOCIOS
 RESTO ACTIVIDADES CONSULTAR EN RECEPCIÓN PRECIOS Y GRUPOS

Carretera del Plantío-Majadahonda. Km 3 • 28220 Majadahonda
 Tel: 916 392 511 • Fax: 916 392 103 • info@clubinternacional.es

ENTRENAMIENTO PERSONAL



TARIFAS

		30 min.		1 hora	
 1 Persona	1 Sesión	22 €		44 €	
	5 Sesiones	100 €		200 €	
	10 Sesiones	190 €		380 €	
	20 Sesiones	360 €		720 €	
	Mensual 1 día/sem	95 €		180 €	
	Mensual 2 días/sem	180 €		350 €	
	Mensual 3 días/sem	250 €		480 €	
		€/pers.	Total	€/pers.	Total
 2 Personas	1 Sesión	16 €	32 €	30 €	60 €
	5 Sesiones	75 €	150 €	135 €	270 €
	10 Sesiones	135 €	270 €	250 €	500 €
	20 Sesiones	245 €	490 €	450 €	900 €
 3 Personas	1 Sesión	12 €	36 €	22 €	66 €
	5 Sesiones	55 €	165 €	100 €	300 €
	10 Sesiones	100 €	300 €	190 €	570 €
	20 Sesiones	190 €	570 €	360 €	1.080 €