

CORPORE SANO

Espalda sana, Gravity Pilates, HIIT Gravity

55 min

	Premium / TI	Fitness / Raqueta	Socio	No socio
1 día	25€	27€	51€	63€
2 días	38€	41€	77€	95€
3 días	48€	52€	99€	121€

Espalda Sana + Gravity: fortalece y previene lesiones en la espalda mientras mejoras tu resistencia muscular con Gravity.

Gravity - Pilates: lleva el pilates al siguiente nivel con poleas para un control y estabilidad más completos.

HIIT - Gravity: entrenamiento funcional de alta intensidad para desarrollar resistencia, fuerza y explosividad.

Hipopélvicos

30 min

	Premium	Fitness Raqueta	Socio	No socio
2 días	23€	25€	45€	56€
3 días	34€	36€	64€	79€

AmaFit: clases colectivas para embarazadas a partir del tercer mes, ideales para aliviar molestias, mantenerte activa y preparar tu cuerpo para el parto. *Incluye un mes gratis de hipopresivos si haces 3 meses de AmaFit.

Hipopélvicos: fortalece tu suelo pélvico con ejercicios de respiración y movilidad, apto para hombres y mujeres. Clases abiertas para asistir con tu bebé.

25-26

Pago mensual | Periodo de baja antes del 20 de cada mes | Renovación automática

Horarios

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:30 - 09:00	Hipopélvicos (Sala 3)		Hipopélvicos (Sala 3)		Hipopélvicos (Sala 3)
08:30 - 09:25		Espalda sana - gravity (Sala 3)		Espalda sana - gravity (Sala 3)	
09:30 - 10:25	Espalda sana - gravity (Sala 3)	HIIT - Gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	HIIT - Gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)
10:30 - 11:25	Espalda sana - gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	
11:30-12:25	Amafit (Sala 3)		Amafit (Sala 3)		
15:30 - 16:25	HIIT - Gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	HIIT - Gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	HIIT - Gravity (Sala 3)
16:30 - 17:00	Amafit (Sala 3)		Amafit (Sala 3)		
16:30 - 17:25		Espalda sana - gravity (Sala 3)		Espalda sana - gravity (Sala 3)	
17:30 - 18:25	Gravity - Pilates (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	Gravity - Pilates (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	Gravity - Pilates (Sala 3)
18:30 - 19:25	Espalda sana - gravity (Sala 3)	Gravity - Pilates (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	Gravity - Pilates (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)
19:30 - 20:25	HIIT - Gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	HIIT - Gravity (Sala 3)	Espalda sana - gravity (Sala 3)	

A person is shown in a dynamic, athletic pose, possibly performing a yoga or fitness move. They are wearing a light gray tank top and black leggings. The background is a dark, textured wall, and the floor is made of dark wood. The overall mood is energetic and focused.

BAKH

Vive más, vive mejor