

CLASES COLECTIVAS





CLASES DIRIGIDAS SALA 1

ESPALDA SANA

Ejercicios para un mejor control postural centrados en la estabilización de la columna vertebral, fortaleciendo los músculos de la espalda y tonificación del abdomen.

FIT DANCE

Actividad dirigida a adultos en la que se combina fitness y tonificación con diferentes estilos de baile como latino, jazz, body, ballet..

GAP

Actividad física que consiste en poner firmes y endurecidos nuestros gluteos, abdomen y piernas.

JUST PUMP

Entrenamiento físico que combina ejercicios aeróbicos con el levantamiento de pesas. Clases guiadas con el objetivo de fortalecer todo el cuerpo.

PILATES

Sistema de entrenamiento físico y mental uniendo dinamismo y fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

TONIFIT

Actividad física dirigida basada en el entrenamiento funcional con el objetivo de fortalecer la musculatura general del cuerpo.

ZUMBA

Disciplina de fitness enfocada a mantener el cuerpo en forma a través de movimientos de baile combinados con rutinas aeróbicas.

Selecciona desde 1 hasta un pack de 6 clases semanales (indicadas en el horario 'clases dirigidas') las que más se adecuen



Inscripción: Selecciona desde 1 hasta un pack de 6 clases semanales (indicadas en el horario “clases dirigidas”) las que más se adecúen a tus intereses. En el momento de inscripción se seleccionarán las clases en los días y horarios deseados.

Semana	Socios		No socios	
	Mes	Trimestre	Mes	Trimestre
6 clases	51 €	137 €	67 €	171 €
5 clases	47 €	126 €	61 €	156 €
4 clases	41 €	110 €	53 €	136 €
3 clases	34 €	92 €	44 €	117 €
2 clases	26 €	68 €	36 €	87 €
1 clase	17€	41€	27€	57€

Inicio de la actividad en **septiembre**, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.



ENTENADOR PERSONAL

Servicio exclusivo para soci@s donde un monitor te enseñará a usar las máquinas de la sala de musculación y de la sala fitness y seleccionará el tipo de entrenamiento más acorde a tus necesidades y objetivos.

Solicita tu sesión a través de info@polisanagustin.com

SESION PERSONAL	DURACIÓN	PRECIO
AL	30 minutos	20€

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Alumn@s: a partir de 16 años, sin límite de edad.

Objetivo: trabajo general del cuerpo para mantenerlo en forma y mejorar tanto la capacidad respiratoria como la resistencia física.

Inscripción: Temporada completa. 2 ó 3 días semanales. Siempre vendrán a clase en los días y hora a la que se hayan inscrito.

Grupos: Gimnasia suave (ejercicios adaptados y no en suelo)

GIMNASIA MANTENIMIENTO	DURACIÓN	HORA COMIENZO	DIAS	PRECIO CURSO	
				SOCIOS	NO SOCIOS
45 minutos		08.30h 09.15h 10.00h 10.45h 11.30h	3 DIAS	80€	155 €
			2 DIAS	65€	125€
			1 DIA	45€	86€

Inicio de la actividad el 13 **septiembre**, fin de la actividad el 17 junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

Pago único del curso completo en el momento de la inscripción



XTREM TRAINING

Entrenamiento basado en intervalos de alta intensidad. Muy indicado si tu objetivo es la pérdida de peso o la mejora cardiovascular. Se utilizan movimientos de gimnasia, con alto componente metabólico y de levantamiento de peso que, combinados, generan un entrenamiento efectivo y de calidad desde todos los puntos de vista.

	ESPACIO	MARTES	JUEVES
XTREM TRAINING	CANCHA	20.00h (55'')	20.00h (55'')

Inscripción: entre 1 y 2 días semanales en los horarios indicados. Siempre vendrán a clase en los días y horas a los que se han inscrito.

Semana	Socios			No socios		
	Mes	Trimestre	Curso	Mes	Trimestre	Curso
1 día	17 €	42€	120 €	23 €	59€	198€
2 días	29 €	70€	200 €	39 €	99€	330 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción.

No se admitirán cambios de cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

