

# 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
<b>6 clases</b>	51 €	137 €	67 €	171 €
<b>5 clases</b>	47 €	126 €	61 €	156 €
<b>4 clases</b>	41 €	110 €	53 €	136 €
<b>3 clases</b>	34 €	92 €	44 €	117 €
<b>2 clases</b>	26 €	68 €	36 €	87 €
<b>1 clase</b>	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](mailto:info@polisanagustin.com)

SESION PERSONAL	DURACIÓN	PRECIO
	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.

XTREM TRAINING	ESPACIO	MARTES	JUEVES
	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
<b>1 día</b>	17 €	42€	120 €	23 €	59€	198€
<b>2 días</b>	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.



## XTREM TRAINING SÁBADO

XTREM SÁBADOS	SOCIOS				NO SOCIOS		
	ESPACIO	DIAS	HORARIO	TURNO	CURSO	TURNO	CURSO
	CANCHA	SÁBADO	09.05h (55´)	49€	90€	59€	110€

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 turno a curso completo) en servicios ya contratados.

CALENDARIO XTREM TRAINING	Primer turno	Segundo turno
	16-oct	12-feb
	23-oct	19-feb
	06-nov	26-feb
	13-nov	12-mar
	20-nov	19-mar
	27-nov	26-mar
	11-dic	02-abr
	18-dic	09-abr
	08-ene	07-may
	15-ene	14-may
	22-ene	21-may
	05-feb	28-may

### ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA

Inscripción desde el 13/9 para socios y desde el 14/9 para no socios. Los usuarios del primer turno disponen de preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25 de enero, el día 26 de enero se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27 de enero para no socios.