

	LUNES	CATEGORIA	SALA	MARTES	CATEGORIA	SALA	MIERCOLES	CATEGORIA	SALA	JUEVES	CATEGORIA	SALA	VIERNES	CATEGORIA	SALA	SABADO	CATEGORIA	SALA		
08:15	BIKE		3	XTREMFIT		4	BIKE		3	BODY PUMP		2	BIKE		3				08:15	
				BIKE VIRTUAL		3	PILATES		4											
08:30	AQUARUNNING		PM	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PM	AQUAGYM		PP				08:30	
09:00	YOGA		1							BIKE VIRTUAL		3							09:00	
09:15	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PM	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP				09:15	
	BODY COMBAT		4	STEP		4	BODY PUMP		2	BODY COMBAT		4	ZUMBA		2					
	PILATES		2	AF		2	AF		4	A F		2								
09:30													PILATES		4				09:30	
10:00	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	BIKE VIRTUAL		3		10:00
	BIKE VIRTUAL		3				BIKE VIRTUAL		3				BIKE VIRTUAL		3	AQUAGYM		3	PP	
10:15	GAP 30'		1	BODY PUMP		2	BODY BALANCE		1	BODY PUMP		2	BODY PUMP		2				10:15	
	BODY PUMP		2	BODY BALANCE		1	YOGA		4	BODY BALANCE		1								
				YOGA		4	GAP 30'		2											
10:30	YOGA		4							YOGA		4	BODY BALANCE		4				10:30	
10:45	ABDOMINALES		1				ABDOMINALES		2										10:45	
	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP								
11:00																BODY PUMP		2	11:00	
11:15	ZUMBA		2				ZUMBA		2				ESTIRAMIENTOS		2				11:15	
11:30				PILATES		4	YOGA		4	PILATES		2							11:30	
				BIKE		3				BIKE		3								
11:45																				
12:00	BIKE VIRTUAL		3				BIKE VIRTUAL		3				BIKE VIRTUAL		3	BODY BALANCE		2	12:00	
14:30	XTREMFIT		4	BODY COMBAT		4	BODYPUMP		2	BODY COMBAT		4	BODY PUMP		2				14:30	
				BIKE		3	BIKE		3	BIKE		3								
15:30	BIKE		3	BODY PUMP		2	BODY BALANCE		4	BODY PUMP		2	BIKE		3				15:30	
16:30				BIKE VIRTUAL		3				BIKE VIRTUAL		3							16:30	
18:00	AF		2				BODYPUMP		2				BODY BALANCE		2	BIKE VIRTUAL		3	18:00	
	ZUMBA		4	A F		4	PILATES		4	BODY BALANCE		2	GAP 30'		4					
18:30													ABDOMINALES		4	BIKE VIRTUAL		3	10:00	
	BIKE		3	GAP 30'		1	BIKE		3	BIKE		3	AQUAGYM		PP				11:00	
	PILATES		1	BODY PUMP		2	GAP 30'		1				BIKE		3	BIKE VIRTUAL		3	12:00	
19:00	AEROBIC		4	YOGA		4	ZUMBA		2	BODY PUMP		2	PILATES		2					
	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	BODY COMBAT		4					
	BODYPUMP		2	BIKE		3	STEP		4											
19:30				ABDOMINALES		1	ABDOMINALES		1											
19:45	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP	AQUAGYM		PP								
20:00	BODY PUMP		2	URBAN		2	BIKE		3	PILATES		1	BIKE		3					
	BODY COMBAT		4	PILATES		1	BODY BALANCE		1	GAP 30'		2	BODY PUMP		2					
	BIKE		3	BODY COMBAT		4	BODY PUMP		2	BODY COMBAT		4								
				BIKE		3	BODYCOMBAT		4	BIKE		3								
20:30	AQUARUNNING		PM				AQUAGYM		PM	ABDOMINALES		2								
21:00	BIKE		3	BODY BALANCE		2	BIKE		3	BODY PUMP		2								

**HORARIO A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE DE 2017**

	ACTIVIDAD TONIFICACION		ACTIVIDAD CARDIO-TONO		INTENSIDAD ALTA		ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR		ACTIVIDAD CUERPO-MENTE		INTENSIDAD MEDIA
--	------------------------	--	-----------------------	--	-----------------	--	--------------------------	--	------------------------	--	------------------

La Dirección se reserva el derecho a modificar actividades, horarios o técnicos establecidos  
 No se permite la entrada a las actividades 10 minutos después de haber comenzado

Las actividades tienen un aforo limitado  
 No se deberá abandonar la actividad antes de su finalización

[Únete a ABASTOS SPORT CENTER en FACEBOOK](#)  
 MÁS INFORMACIÓN EN [WWW.CENTROSUPERA.COM](http://WWW.CENTROSUPERA.COM)

Descárgate gratis la **SuperApp**

**® ACTIVIDADES CON RESERVA**  
**SISTEMA DE RESERVAS**  
 ¿QUÉ ACTIVIDADES TENGO QUE RESERVAR?  
 Únicamente las clases Bike marcadas con "R"  
 ¿CUÁNDO Y CÓMO PUEDO EFECTUAR MI RESERVA?  
 24 Horas antes del inicio de la sesión por la web,  
 presencialmente en la recepción del centro o vía telefónica

**CURSOS TRIMESTRALES DE NATACIÓN OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2017-2018**

CÓDIGO	EDAD	NIVEL	HORA	DÍAS	PRECIO
1.18.01.00.01	1-2 AÑOS	BEBÉS	11:00 a 11:30	S	134,70 €
1.18.01.00.02			11:30 a 12:00	S	134,70 €
1.18.01.00.03			12:00 a 12:30	S	134,70 €
1.18.01.00.04			17:00 a 17:30	M-J	180,65 €
1.18.01.00.05			17:00 a 17:30	V	134,70 €
1.18.01.01.01	3-4 AÑOS	INICIACIÓN	17:30 a 18:15	L-X	126,45 €
1.18.01.01.02			18:15 a 19:00	L-X	126,45 €
1.18.01.01.03			17:30 a 18:15	M-J	126,45 €
1.18.01.01.04			11:30 a 12:15	S	101,15 €
1.18.01.01.05			17:30 a 18:15	V	101,15 €
1.18.01.01.06			12:15 a 13:00	S	101,15 €
1.18.01.01.07			18:15 a 19:00	V	101,15 €
1.18.01.01.08			18:15 a 19:00	M-J	126,45 €
1.18.01.01.09			18:15 a 19:00	L-X	126,45 €
1.18.01.01.1.01	3-4 AÑOS	MEDIO	17:30 a 18:15	M-J	126,45 €
1.18.01.01.1.02			18:15 a 19:00	M-J	126,45 €
1.18.01.02.01	5 - 6 Años	INICIACIÓN	17:30 a 18:15	L-X	75,90 €
1.18.01.02.02			18:15 a 19:00	L-X	75,90 €
1.18.01.02.04			18:15 a 19:00	M-J	75,90 €
1.18.01.02.05			10:45 a 11:30	S	50,50 €
1.18.01.02.06			18:15 a 19:00	V	50,50 €
1.18.01.02.07			17:30 a 18:15	V	50,50 €
1.18.01.02.1.01	5 - 6 Años	MEDIO	18:15 a 19:00	X	50,50 €
1.18.01.02.1.02			17:30 a 18:15	M-J	75,90 €
1.18.01.03.01	7 - 9 Años	INICIACIÓN	18:15 a 19:00	M-J	75,90 €
1.18.01.03.02			17:30 a 18:15	V	50,50 €
1.18.01.03.1.01	7 - 9 Años	MEDIO	17:30 a 18:15	L-X	75,90 €
1.18.01.03.1.02			18:15 a 19:00	L-X	75,90 €
1.18.01.03.1.03			17:30 a 18:15	M-J	75,90 €
1.18.01.03.1.04			18:15 a 19:00	M-J	75,90 €
1.18.01.03.1.05			10:00 a 10:45	S	50,50 €
1.18.01.03.1.06			17:30 a 18:15	V	50,50 €
1.18.01.03.1.07			18:15 a 19:00	V	50,50 €
1.18.01.04.1.01	10 - 12 Años	MEDIO	17:30 a 18:15	M-J	75,90 €
1.18.01.04.1.02			18:15 a 19:00	M-J	75,90 €
1.18.01.04.2.01	10 - 12 Años	PERFECCIONAMIENTO	17:30 a 18:15	M-J	75,90 €
1.18.01.04.2.02			18:15 a 19:00	M-J	75,90 €
1.18.01.05.1.01	13 - 15 Años	MEDIO	19:00 a 19:45	M-J	75,90 €
1.18.01.05.2.01	13 - 15 Años	PERFECCIONAMIENTO	18:15 a 19:00	L-X	75,90 €
1.18.01.05.2.02			17:30 a 18:15	M-J	75,90 €
1.18.01.05.2.03			18:15 a 19:00	M-J	75,90 €
1.18.01.06.0.01	ADULTOS	INICIACIÓN	9:15 a 10:00	M-J	101,15 €
1.18.01.06.0.03			19:00 a 19:45	M-J	101,15 €
1.18.01.06.0.04			19:45 a 20:30	M-J	101,15 €
1.18.01.06.1.01	ADULTOS	MEDIO	9:15 a 10:00	L-X	101,15 €
1.18.01.06.1.02			19:00 a 19:45	L-X-V	151,75 €
1.18.01.06.1.03			19:45 a 20:30	L-X-V	151,75 €
1.18.01.06.1.04			10:00 a 10:45	M-J	101,15 €
1.18.01.06.1.05			19:00 a 19:45	M-J	101,15 €
1.18.01.06.1.06			19:00 a 19:45	M-J	101,15 €
1.18.01.06.1.07			19:45 a 20:30	M-J	101,15 €
1.18.01.06.1.08			20:30 a 21:15	M-J	101,15 €
1.18.01.06.1.09			21:15 a 22:00	M-J	101,15 €
1.18.01.06.2.01	ADULTOS	PERFECCIONAMIENTO	10:00 a 10:45	L-X	101,15 €
1.18.01.06.2.02			14:30 a 15:15	L-X	101,15 €
1.18.01.06.2.03			19:00 a 19:45	M-J	101,15 €
1.18.01.06.2.04			19:45 a 20:30	M-J	101,15 €
1.18.01.06.2.05			21:15 a 22:00	M-J	101,15 €
1.18.01.06.2.06			20:30 a 21:15	M-J	101,15 €
1.18.01.07.0.01	3ª EDAD	INICIACIÓN	10:00 a 10:45	M-J	50,50 €
1.18.01.07.0.02			10:45 a 11:30	M-J	50,50 €
1.18.01.07.0.03			9:15 a 10:00	M-J	50,50 €
1.18.01.07.1.01	3ª EDAD	MEDIO	10:00 a 10:45	L-X	50,50 €
1.18.01.07.1.02			10:00 a 10:45	M-J	50,50 €
1.18.01.07.1.03			10:45 a 11:30	M-J	50,50 €
1.18.01.19.0.01	SINCRONIZADA	INICIACION/MEDIO	9:30 a 11:00	S	75,90 €
1.18.01.19.1.01		MEDIO/PERFEC.	11:00 a 12:30	S	75,90 €
1.18.01.19.0.02		INICIACION/MEDIO	12:30 a 14:00	S	75,90 €
1.18.01.19.0.03		INICIACION/MEDIO	18:15 a 19:45	X	75,90 €
1.18.01.20.0.01	WATERPOLO	INICIACION/MEDIO	17:30 a 18:15	L-X	75,90 €

**RENOVACIONES A PARTIR DEL 15 DE JUNIO 2017**
**NUEVAS INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 15 DE SEPTIEMBRE 2017**