

# GYM

Entrenamiento virtual Aktiv 24/7, sujeto a disponibilidad.  
Las clases deben reservarse con antelación. Horario sujeto a cambios y/o cancelación.  
*24/7 Aktiv virtual training, subject to availability.*

*Classes must be booked in advance. Schedule subject to change and/or cancellation.*

LUNES <i>Monday</i>	MARTES <i>Tuesday</i>	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i>	JUEVES <i>Thursday</i>	VIERNES <i>Friday</i>	SÁBADO <i>Saturday</i>	DOMINGO <i>Sunday</i>
Mañana   <i>Morning</i>						
HIIT 9h30 - 10h15	Gap 9h30 - 10h15	Cross Training 9h30 - 10h15	Spin / Fit 9h30 - 10h15	Yoga 9h30 - 11h00		
Pump it up 10h45 - 11h15	Técnicas de relajacion 10h30 - 11h00	Pump it up 10h45 - 11h15	Pilates Level 2 10h30 - 11h15	Pilates Level I 11h30 - 12h15	Cardio Dance 11h - 11h30	Cardio Dance 11h - 11h30
Cross Training 11h45 - 12h15	Aqua SO/ Fit 13h00 - 13h45	Stretch Golf 12h00 - 12h30	Aqua SO Fit 13h00 - 13h45	Técnicas de relajacion 12h30 - 13h00		
Tarde   <i>Afternoon</i>						
Pilates Level I 17h30 - 18h15	Cross training 17h30 - 18h15	Pilates Level 2 17h30 - 18h15	HIIT 17h30 - 18h15	Cross training 17h30 - 18h15		
Chi Kung (Qi gong) 18h30 - 19h45	Spin/Fit 18h30 - 19h15	Yoga 18h30 - 20h00	Gap 18h30 - 19h15	Spin/Fit 18h45 - 19h30		
	Stretch Golf 19h30 - 20h00		Stretch Golf 19h30 - 20h00			

# GYM

Entrenamiento virtual Aktiv 24/7, sujeto a disponibilidad.

Las clases deben reservarse con antelación. Horario sujeto a cambios y/o cancelación.

*24/7 Aktiv virtual training, subject to availability.*

*Classes must be booked in advance. Schedule subject to change and/or cancellation.*

LUNES <i>Monday</i>	MARTES <i>Tuesday</i>	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i>	JUEVES <i>Thursday</i>	VIERNES <i>Friday</i>	SÁBADO <i>Saturday</i>	DOMINGO <i>Sunday</i>
Mañana   <i>Morning</i>						
Cardio/ Tone/Strecht 30+30+30 9h30 - 11h	Burn Gap 9h30 - 10h15	Cross Training 9h30 - 10h15	Pilates 9h30 - 10h15	Yoga 9h30 - 11h	Mobility 9h30 - 10h	Cross Training 9h30 - 10h15
	Core Strength 10h30 - 11h		Spin & Fit 10h30 - 11h15		Spin & Fit 10h30 - 11h15	
	Aqua SO/ Fit 13h - 13h45	Back care 10h30 - 11h15	Aqua SO/ Fit 13h - 13h45	Pilates 11h15 - 12h		
Tarde   <i>Afternoon</i>						
Core Strength 18h - 18h30	Mobility 18h - 18h30	Yoga 18h30 - 20h	Cardio/ Tone/ Strecht 30+30+30 18h30 - 19h30	SO/ Well Circuit 18h30 - 19h15		
Chi Kung (Qi gong) 18h30 - 19h45	Cross Training 19h - 19h45					

# GYM

Entrenamiento virtual Aktiv 24/7, sujeto a disponibilidad.

Las clases deben reservarse con antelación. Horario sujeto a cambios y/o cancelación.

*24/7 Aktiv virtual training, subject to availability.*

*Classes must be booked in advance. Schedule subject to change and/or cancellation.*

LUNES <i>Monday</i>	MARTES <i>Tuesday</i>	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i>	JUEVES <i>Thursday</i>	VIERNES <i>Friday</i>	SÁBADO <i>Saturday</i>	DOMINGO <i>Sunday</i>
Mañana   <i>Morning</i>						
Cardio/ Tone/Strecht 30+30+30 9h30 - 11h	Burn Cap 9h30 - 10h15	Cross Training 9h30 - 10h15	Pilates 9h30 - 10h15	Yoga 9h30 - 11h	Mobility 9h30 - 10h	Cross Training 9h30 - 10h15
	Core Strength 10h30 - 11h	Back care 10h30 - 11h15	Spin & Fit 10h30 - 11h15		Spin & Fit 10h30 - 11h15	
	Aqua SO/ Fit 13h - 13h45			Aqua SO/ Fit 13h - 13h45	Pilates 11h15 - 12h	
Tarde   <i>Afternoon</i>						
Chi Kung (Qi gong) 18h30 - 19h45		Yoga 18h30 - 20h				

#### CARDIO/TONE/STRECH 30+30+30 (90min)

Clase que combina trabajo aeróbico, tonificación y estiramientos.

*Class which combines cardio work, toning and stretching.*

-

#### SPIN & FIT (45min)

Combina el ejercicio aeróbico sobre la bicicleta y ejercicios de fuerza.

*The best combination of cardio exercise and strength.*

-

#### BURN GAP (45min)

Trabajo de fuerza localizada en las zonas de glúteos, abdomen y piernas

*Set of exercises aimed at working the glutes, abdominals and legs.*

-

#### CROSS TRAINING (45min)

Entrenamiento interválico de alta intensidad. Se trabaja la fuerza, la potencia, la resistencia y la capacidad aeróbica.

*High intensity interval training. Combination of strength, power, aerobic capacity, with rest times.*

-

#### CORE STRENGTH (30min)

Clase de fortalecimiento específico de los músculos abdominales.

*Core and abs exercises.*

-

#### BACK CARE (45min)

Ejercicios suaves donde el principal objetivo es cuidar nuestra espalda. Se trabaja movilidad, estiramiento y fuerza.

*Soft-exercise class where the main objective is to take care of our back. It will be worked with mobility, stretching, strength.*

#### AQUAFIT (45min)

Combina cardio, tonificación y flotación dentro del agua. especial para personas mayores, lesionadas, embarazadas...

*Cardio, strength and flotation exercises indoor pool, specially for injured, elderly, pregnant people...*

-

#### SO/WELL CIRCUIT (45min)

Circuito de ejercicios donde combinaremos cardio, fuerza y flexibilidad, dando a conocer a la vez el funcionamiento de nuestras máquinas.

*Exercise routine, where we will combine cardio, strength and flexibility workout, using our machines.*

-

#### MOBILITY (30min)

Preparación de las articulaciones del cuerpo con movimientos suaves con el objetivo de prevenir lesiones y fortalecer.

*Warm up to starting of all body articulations with soft movements to avoid injuries.*

-

#### YOGA & BALANCE (90min)

El yoga es un estilo de vida para sanar, cuidar y fortalecer cuerpo y mente a través de la meditación y la respiración. La meditación Inner balance es una práctica de autocontrol hacia un estado de profunda relajación.

*Yoga is a discipline that seeks the union between body and mind. Yoga is rather a lifestyle to heal, care and strengthen body and mind. Meditation (Inner balance), is a practice of self-control, towards a state of deep relaxation.*

#### STRETCHING (30min)

Ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

También está destinada para post entreno, ayudando a aliviar el músculo de la tensión soportada.

*Class of soft exercises where we will work on flexibility, helping to elongate the muscles.*

-

#### CHI KUNG (75min)

El Chi Kung (o Qigong) es un arte de origen chino cuyo objetivo es conocer, utilizar y optimizar el sistema energético del cuerpo humano (tal como lo entiende la Medicina Tradicional China), mediante el movimiento, la respiración y las visualizaciones.

*Chi Kung (or Qigong) is an art of Chinese origin whose objective is to know, use and optimize the energy system of the human body (as understood by Traditional Chinese Medicine), through movement, breathing and visualizations.*

#### Precios | Prices

1 Acceso diario Spa y Fitness | 1 Daily access Spa & Fitness - 50 €

1 Clase colectiva 15€ / Bono 10x clases colectivas 140€ |  
1 Collective class - 15€ / 10x collective class package 140€

1 Clase de Yoga o Chi Kung 20 € /  
Bono de 10x clases Yoga o Chi kung 180 € |  
1 Yoga o Chi Kung class 20 € / 10x Yoga or Chi Kung class package 180€

1 Personal Trainer individual - 75€ /  
Bono 10x Personal Trainer individual - 675€ |  
10x PT class package - 675€

Personal Trainer parejas | couples - 100€

SPIN & FIT (45min)

Combina el ejercicio aeróbico sobre la bicicleta y ejercicios de fuerza.

*The best combination of cardio exercise and strength.*

-

BURN GAP (45min)

Trabajo de fuerza localizada en las zonas de glúteos, abdomen y piernas

*Set of exercises aimed at working the glutes, abdominals and legs.*

-

CROSS TRAINING (45min)

Entrenamiento interválico de alta intensidad. Se trabaja la fuerza, la potencia, la resistencia y la capacidad aeróbica.

*High intensity interval training. Combination of strength, power, aerobic capacity, with rest times.*

-

CORE STRENGTH (30min)

Clase de fortalecimiento específico de los músculos abdominales.

*Core and abs exercises.*

-

BACK CARE (45min)

Ejercicios suaves donde el principal objetivo es cuidar nuestra espalda. Se trabaja movilidad, estiramiento y fuerza.

*Soft-exercise class where the main objective is to take care of our back. It will be worked with mobility, stretching, strength.*

-

AQUAFIT (45min)

Combina cardio, tonificación y flotación dentro del agua. especial para personas mayores, lesionadas, embarazadas...

*Cardio, strength and flotation exercises indoor pool, specially for injured, elderly, pregnant people...*

-

SO/WELL CIRCUIT (45min)

Circuito de ejercicios donde combinaremos cardio, fuerza y flexibilidad, dando a conocer a la vez el funcionamiento de nuestras máquinas.

*Exercise routine, where we will combine cardio, strength and flexibility workout, using our machines.*

CARDIO/TONE/STRECH 30+30+30 (90min)

Clase que combina trabajo aeróbico, tonificación y estiramientos.

*Class which combines cardio work, toning and stretching.*

-

MOBILITY (30min)

Preparación de las articulaciones del cuerpo con movimientos suaves con el objetivo de prevenir lesiones y fortalecer.

*Warm up to starting of all body articulations with soft movements to avoid injuries. YOGA & BALANCE (90min)*

El yoga es un estilo de vida para sanar, cuidar y fortalecer cuerpo y mente a través de la meditación y la respiración. La meditación Inner balance es una práctica de autocontrol hacia un estado de profunda relajación.

*Yoga is a discipline that seeks the union between body and mind. Yoga is rather a lifestyle to heal, care and strengthen body and mind. Meditation (Inner balance), is a practice of self-control, towards a state of deep relaxation.*

STRETCHING (30min)

Ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

También está destinada para post entreno, ayudando a aliviar el músculo de la tensión soportada.

*Class of soft exercises where we will work on flexibility, helping to elongate the muscles.*

-

CHI KUNG (75min)

El Chi Kung (o Qigong) es un arte de origen chino cuyo objetivo es conocer, utilizar y optimizar el sistema energético del cuerpo humano (tal como lo entiende la Medicina Tradicional China), mediante el movimiento, la respiración y las visualizaciones.

*Chi Kung (or Qigong) is an art of Chinese origin whose objective is to know, use and optimize the energy system of the human body (as understood by Traditional Chinese Medicine), through movement, breathing and visualizations.*

## Precios | Prices

1 Acceso diario Spa y Fitness | 1 Daily access Spa & Fitness - 50 €

1 Clase colectiva 15€ / Bono 10x clases colectivas 140€ |

*1 Collective class - 15€ / 10x collective class package 140€*

1 Clase de Yoga o Chi Kung 20 € /

Bono de 10x clases Yoga o Chi kung 180 € |

*1 Yoga o Chi Kung class 20 € / 10x Yoga or Chi Kung class package 180€*

1 Personal Trainer individual - 75€ /

Bono 10x Personal Trainer individual - 675€ |

*10x PT class package - 675€*

Personal Trainer parejas | couples - 100€