

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Horario a partir del 15 de Noviembre de 2021



OBLIGATORIO MASCARILLA SALVO AQUAGYM

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes						
7:30-8:30	Sala 2	GAP	7:30-8:30	sala spin	INDOOR WALKING	7:30-8:30	queenax	QUEENAX	7:30-8:30	sala spin	SPINNING	8:00-8:30	fitness	CORE TRAINING
9:00-10:00	sala 3	ESPALDA SANA	9:00-10:00	sala 3	YOGA	9:00-10:00	sala 3	PREV LESIONES	9:00-10:00	sala 3	YOGA	9:00-10:00	Sala 1	GYM SENIOR
9:30-10:00	queenax	QUEENAX	9:30-10:00	fitness	CORE TRAINING	9:30-10:00	fitness	TRX	9:30-10:00	fitness	CORE TRAINING	9:30-10:00	piscina	AQUA GYM
10:00-11:00	sala 3	PILATES STRECH	9:45-10:45	Sala 1	ZUMBA	10:00-11:00	sala 3	PILATES STRECH	9:45-10:45	Sala 1	ZUMBA	10:00-11:00	Sala 1	STEP DANCE
10:00-11:00	Sala 2	BODY COMBAT	10:00-11:00	sala 2	BODY PUMP	10:00-11:00	Sala 2	GAP	10:00-11:00	sala 2	BODY PUMP	9:00-10:00	sala 3	PREV LESIONES
10:00-11:00	piscina	PREV LESIONES AQ	10:00-11:00	piscina	AQUA GYM	10:00-11:00	sala spin	SPINNING	10:00-11:00	piscina	AQUA GYM	9:30-10:00	queenax	QUEENAX
10:00-11:00	sala spin	SPINNING	10:15-11:15	sala spin	INDOOR WALKING	11:15-11:45	fitness	CORE TRAINING	10:15-11:15	sala spin	INDOOR WALKING	10:00-11:00	Sala 3	PILATES STRECH
11:15-11:45	fitness	HIIT	11:15-11:45	fitness	STRECHING	11:30-12:30	sala 2	BODY PUMP	11:15-11:45	fitness	STRECHING	10:00-11:00	sala spin	SPINNING
11:30-12:30	sala spin	INDOOR WALKING	11:30-12:30	sala 3	PILATES STRECH				11:15-12:15	queenax	QUEENAX	11:15-11:45	fitness	TRX
									11:30-12:30	sala 3	PILATES STRECH			

14:00-14:30	fitness	TRX	14:00-14:30	fitness	CORE TRAINING	14:00-14:30	queenax	QUEENAX	14:00-14:30	fitness	CORE TRAINING	14:00-14:30	fitness	STRECHING
14:30-15:30	sala spin	SPINNING	14:30-15:30	sala 2	BODY PUMP	14:30-15:30	sala spin	SPINNING	14:30-15:30	Sala 2	QUEMAGRASA	14:15-15:15	sala 3	PILATES STRECH
15:30-16:30	sala 2	BODY PUMP	15:30-16:30	Sala 2	QUEMAGRASA	15:30-16:30	sala 2	GAP	15:30-16:30	sala spin	SPINNING	14:30-15:30	sala spin	INDOOR WALKING
			15:30-16:30	sala spin	INDOOR WALKING	15:30-16:30	Sala 3	YOGA				15:30-16:00	queenax	QUEENAX
												15:30-16:30	Sala 2	GAP

17:00-17:30	queenax	QUEENAX	17:00-17:30	fitness	CORE TRAINING	17:00-17:30	fitness	GAP EXPRESS	17:00-17:30	fitness	TRX	17:00-17:30	fitness	CORE TRAINING
17:15-18:15	sala spin	SPINNING	17:15-18:15	queenax	QUEENAX	17:15-18:15	sala spin	SPINNING	17:30-18:30	Sala 1	ZUMBA	17:30-18:30	sala spin	SPINNING
17:30-18:30	jaula exterior	CROSSGYM	17:30-18:30	Sala 1	ZUMBA	17:30-18:30	jaula exterior	CROSSGYM	17:30-18:30	Sala 2	BODY PUMP	17:30-18:30	jaula exterior	QUEMAGRASA
17:30-18:30	sala 3	PILATES STRECH	18:15-19:15	Sala 2	GAP	17:30-18:30	sala 3	PILATES STRECH	18:30-19:30	Sala 1	STEP DANCE	18:30-19:30	Sala 3	CROSSGYM
18:30-19:30	Sala 2	BODY PUMP	18:30-19:30	Sala 1	STEP DANCE	18:30-19:30	sala spin	INDOOR WALKING	18:30-19:30	Sala 2	GAP	18:30-19:30	sala 2	BODY PUMP
18:30-19:30	jaula exterior	QUEMAGRASA	18:30-19:30	sala 3	PILATES STRECH	18:30-19:30	sala 2	BODY PUMP	18:30-19:30	sala 3	PILATES STRECH			
18:30-19:30	sala spin	INDOOR WALKING												

18:45-19:15	fitness	CORE TRAINING	18:45-19:15	fitness	TRX	18:45-19:15	fitness	CORE TRAINING	18:45-19:15	fitness	TRX	18:45-19:15	fitness	CORE TRAINING
18:30-19:30	sala 3	PREV LESIONES	19:30-20:30	hall	IMPALA RUNNING	19:00-20:00	queenax	QUEENAX	19:30-20:30	hall	IMPALA RUNNING	18:45-19:45	Sala 1	ZUMBA
19:15-20:15	hall	IMPALA RUNNING	19:30-20:30	sala 2	BODY PUMP	18:30-19:30	sala 3	PREV LESIONES	19:30-20:30	sala 2	BODY PUMP	19:30-20:30	sala spin	SPINNING
19:30-20:30	jaula exterior	CROSSGYM	19:30-20:30	queenax	QUEENAX	19:15-20:15	hall	IMPALA RUNNING	19:30-20:30	piscina	AQUA GYM	19:45-20:15	queenax	QUEENAX
19:30-20:30	piscina	AQUA GYM	19:45-20:45	Sala 3	PILATES STRECH	19:30-20:30	jaula exterior	WOD	19:45-20:45	Sala 3	PILATES STRECH	21:00-21:30	fitness	STRECHING
19:30-20:30	Sala 1	ZUMBA	19:30-20:30	sala spin	SPINNING	19:30-20:30	piscina	AQUA GYM	19:30-20:30	sala spin	SPINNING			
19:45-20:45	sala spin	SPINNING	19:45-20:15	fitness	CORE TRAINING	19:30-20:30	Sala 1	ZUMBA	19:45-20:15	fitness	CORE TRAINING			
19:45-20:15	fitness	TRX	19:30-20:30	piscina	AQUA GYM	19:45-20:45	sala spin	SPINNING	21:00-21:30	queenax	QUEENAX			
19:30-20:30	Sala 3	YOGA	21:00-21:30	queenax	QUEENAX	19:45-20:15	fitness	TRX						
21:00-21:30	fitness	STRECHING				19:30-20:30	sala 3	YOGA						
						21:00-21:30	fitness	STRECHING						

Sábado		Domingo			
9:00-9:30	fitness	STRECHING	9:00-9:30	fitness	STRECHING
9:30-10:30	jaula exterior	CROSSGYM	11:00-11:30	queenax	QUEENAX
10:00-11:00	sala spin	SPINNING	12:00-12:30	fitness	TRX
11:00-12:00	sala 2	BODY PUMP			
12:00-12:30	fitness	CORE TRAINING			
12:00-13:00	sala spin	INDOOR WALKING			

- ACTIVIDADES DE CARDIO
- ACTIVIDADES EN EL AGUA
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
- ACTIVIDADES CUERPO Y MENTE
- ACTIVIDADES TONIFICACIÓN
- ACTIVIDADES DE BAILE

Impala SportClub se reserva el derecho de modificar las actividades y horarios para la mejora de sus servicios

NORMATIVA IMPALA SPORTCLUB&SPA DURANTE LA NUEVA NORMALIDAD

- 1 Te agradecemos que vuelvas a entrenar con nosotros y que cumplas con la normativa vigente, garantizando así la salud de todos los usuarios y empleados.
- 2 Antes de entrar a la instalación, te tomaremos la temperatura. No podrás acceder si el termómetro marca 37,5° o más. No acudas si padeces síntomas de COVID19.
- 3 Reserva tanto los espacios que vas a utilizar como las clases colectivas. Puedes reservar 48 horas antes y tantas como quieras. Cancela si no vas a poder venir.
- 4 Realiza las reservas a través de la APP Mediterranea Grupo. Si tienes dudas, llámanos 964 73 73 83 o través de info@impalaspportclub.com.
- 5 Recuerda que puedes utilizar la sala de fitness, la zona exterior y zona de aguas reservando previamente en la aplicación.
- 6 Es importante que abandones el espacio cuando acabe la franja, para que podamos desinfectar cada espacio y garantizar que el espacio está limpio para el próximo turno.
- 7 Tenga en cuenta que cada espacio tiene un aforo limitado.
- 8 Hay 2 zonas de entrenamiento al exterior: Exterior(Zona de ludoteca) y jaula exterior (en la fachada del edificio, delante de la pista individual)
- 9 Respeta el espacio de 3 metros entre cada usuario en el vestuario. Esta permitido ducharse y cambiarse.
- 10 El aforo máximo para la sauna, Hammam y pileta de agua fría es de una persona cada uno.
- 11 El aforo máximo permitido en el Hall es de 50 personas. Evita hacer colas. Prioriza la gestión mediante el teléfono 964 73 73 83 o email info@impalaspportclub.com.
- 12 No utilices las máquinas de cardio que están deshabilitadas.
- 13 Te recordamos que es obligatorio el uso de mascarilla dentro de la instalación, salvo cuando estés duchándote o dentro de la piscina.
- 14 Limpia cada máquina o elemento que utilices. Tienes botellas de desinfectante y papel disponible en cada espacio.
- 15 No tendrás disponible esterillas ni colchonetas para entrenar. Puedes traerla desde casa sin ningún problema.
- 16 Entrenar con toalla es obligatorio en cualquiera de los espacios y las actividades que realizamos en la instalación.
- 17 Respeta el espacio de 2 metros entre cada usuario o empleado.
- 18 Dispones de gel hidroalcohólico en todos los espacios del centro. Lávate las manos con frecuencia y no toques tus ojos, boca y nariz durante tu estancia en el centro.
- 19 En caso de lluvia, las clases de la zona EXTERIOR, pasan a ludoteca y las clases de JAULA EXTERIOR pasan a sala 1.

