

ENERO-2012 - PROGRAMA DE ACTIVIDADES

HORARIO DEL GYM TAMAIMO: LUNES-VIERNES: 9:00 A 11:00 H y 17:00-21:00 H. SÁBADOS: 10:00-14:00 H.

Carretera General a Puerto. Edificio San José. Local Bajo. (FRENTE AL PABELLÓN DEPORTIVO)

*** NOTA: Los abonados del COMPLEJO DEPORTIVO podrán acudir al GYM TAMAIMO (Precio-Mes: 3€). Las actividades las pagarán a precio de abonados.

*** NOTA: En los horarios de actividades dirigidas, se podrá utilizar el GYM.

TIPOS DE ABONO	MES	Residente*	DESCUENTOS
INDIVIDUAL (+21 años)	17,50 €	15,75 €	*RESIDENTE Stgo del Teide: 10% EMPRESA Colaboradora: 20%
MAYOR-PENSIONISTA (+65 años)	9,00 €	8,10 €	
FAMILIAR-2 (2 miembros unidad familiar. Hijos hasta 30 años)	22,50 €	20,25 €	** MATRÍCULA INICIAL POR USUARIO: CARNET CON FOTO A TRAMITAR EN EL DEPORTIVO PANCRACIO SOCAS GARCÍA E
FAMILIAR-3 (3 o más miembros unidad familiar. Hijos hasta 30 años)	27,50 €	24,75 €	
INFANTIL-JOVEN (menores 21 años, o Estudiantes hasta 25)	10,00 €	9,00 €	
COLECTIVO Municipal (deportivos, organismos especiales, etc)	10,00 €	10,00 €	
DISCAPACITADO (minusvalía >= 33%)	7,50 €	6,75 €	

ENTRADAS PUNTUALES	NO ABONADO	ABONADO
ENTRADA GYM (90 minutos)	3,00 €	---
ACTIVIDADES DIRIGIDAS	3,00 €	2,00 €
ENTRADA COLECTIVOS	2,00 €	---

ACTIVIDAD-Precios	Activities-prices	Días / horario	Abonados Members	NO Abon No Memb.	PLAZAS Margen Places	MINIMO S ** (+/- 1)
iii NOVEDADES !!!						
BODYPUMP (Tonificación Muscular)		BODYCOMBAT (Artes Marciales)				
BODYBALANCE (Cuerpo-Mente-Taichí-Pilates)		BODYJAM (Baila y diviértete)				
SLIM BELLY: CINTURÓN QUEMA-GRASA		SLIM BACK&LEGS: ADIÓS CARTUCHERAS...				
iii OTROS SERVICIOS !!!						

ACTIVIDADES DE SALA PARA ADULTOS (+16 años)

ACTIVIDAD-Precios	Activities-prices	Días / horario	Abonados Members	NO Abon No Memb.	PLAZAS Margen Places	MINIMO S ** (+/- 1)	DIC	NOV	OCT
ACTIVIDADES CARDIO (Quemar Muchas Calorías y mejora del Sistema Cardiovascular)									
BODYCOMBAT (45 min)		L-X-V: 9:00	5 €	20 €	15	6	9	15	14
		L-X: (20:00) (Lista Espera)	4 €	15 €	15	8			
BODYJAM (45MIN)		M-J: (19:00)	4 €	15 €	15	8	13	16	16
		L-X: (20:00)	4 €	15 €	15	8	10	18	15
ACTIVIDADES TONIFICACIÓN (Mantener Tono Muscular)									
BODYPUMP (45 min)		M-J: (10:00)-(Lista Espera)	4 €	15 €	15	6			
		L-X-V: (19:00)	5 €	20 €	15	8	8	13	11
ACTIVIDADES CUERPO-MENTE (Relax, Anti-estrés)									
BODYBALANCE (45 min)		M-J: (9:00) -(Lista Espera)	4 €	15 €	15	6	1	2	3
		M-J: (20:00)	4 €	15 €	15	8	10	14	

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS-TECNIFICACIÓN - DINAMIZACIÓN DEPORTIVA (RESIDENTES IGUAL QUE ABONADOS)

TAEKWONDO INFANTIL (45 min)	M-J: (18:00) (7-16 años) y (17:00) (4-7 años)	5 €	15 €	20	10			
-----------------------------	---	-----	------	----	----	--	--	--

**ELIGE LAS ACTIVIDADES QUE DESEES COMBINAR Choose the activity you want to combine.

***2ª ACTIVIDAD TENDRÁS III 50% DE DESCUENTO!!! PRIMERA ACTIVIDAD ELEGIDA SERÁ LA DE MAYOR CUANTÍA

> 2nd activity, you will get a 50%, discount!!! The 1st activity will always have to be the most expensive.

*2º,3º HERMANO (<18 años)= 50% DESCUENTO/2º, 3º brothers(<18 years): = 50%discount.

HORARIOS Y PRECIOS SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

AMARILLO: ACTIVIDAD AL 100%

VERDE: ACTIVIDAD AL 50-100%

ÁMBAR: BAJO DEL 50%

ROJO: PARAR EN UN MES

GRIS: ACTIVIDAD PARADA



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:00	LESSMILLS BODYCOMBAT	LESSMILLS BODYBALANCE	LESSMILLS BODYCOMBAT	LESSMILLS BODYBALANCE	LESSMILLS BODYCOMBAT	
10:00		LESSMILLS BODYPUMP		LESSMILLS BODYPUMP		
17:00		TAEKWONDO INFANTIL		TAEKWONDO INFANTIL		
18:00						
19:00	LESSMILLS BODYPUMP	LESSMILLS BODYCOMBAT	LESSMILLS BODYPUMP	LESSMILLS BODYCOMBAT	LESSMILLS BODYPUMP	
20:00						