# HORARIO DE CLASES

RESERVAR TU PLAZA EN LAS CLASES A TRAVES DE LA APP "BEMADBOX".
NECESITAMOS TU EMAIL PARA DARTE DE ALTA EN LA APP.

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 8:50 | | CYCLING | | CYCLING | | |
| 08:00 08:50 | ESPALDA SANA | | | PILATES | | |
| 9:00 9:30 | ABDOMINALES | | | ABDOMINALES | | |
| 9:30 10:30 | PILATES | BODY PUMP | ZUMBA | BODY BALANCE | ZUMBA | |
| 10:30 11:30 | | ESPALDA SANA | PILATES | | BODY PUMP | |
| 10:30 11:30 | | CYCLING | | CYCLING | | |
| 10:00 11:00 | | | | | | CROSFITNESS |
| 11:00 12:00 | | | | | | CYCLING |
| 11:00 12:00 | | | | | | ZUMBA |
| 17:00 18:00 | CYCLING | | CYCLING | | CYCLING | |
| 17:30 18:00 | | ABDOMINALES | | ABDOMINALES | | |
| 18:00 19:00 | CROSFITNESS | BODY PUMP | ZUMBA | PILATES | BODY PUMP | |
| 19:00 20:00 | ESPALDA SANA | BODY BALANCE | PILATES | ZUMBA | BODY BALANCE | |
| 19:00 20:00 | CYCLING | | CYCLING | | | |
| 20:00 21:00 | ZUMBA | CYCLING | | CYCLING | | |
| 20:00 21:30 | | KICKBOXING | KENPO | KICKBOXING | | |

HORARIO

DE LUNES A VIERNES DE 8:00 A 22:00

SÁBADOS DE 9:00 A 14:00

UNETE A NUESTRA CANAL DE TELEGRAM PARA ESTAR AL DIA DE LO QUE OCURRE.
**https://t.me/musclecenterzaragoza**

# GIMNASIO MUSCLE CENTER ZARAGOZA

www.muscle-center.com

- ***SALA FITNES*** **- Cardio y tonificación. Precio/mes: 35 €**
  **(Entrenamientos asesorados por instructores ).**

- ***MULTIACTIVIDAD*** **- Clases dirigidas, cardio y tonificación.**
  **Precio/mes: 39 € (Excepto kenpo y kickboxing).**

- ***EDAD DE ORO*** **- *M*ayores de 60 años. Precio/mes: 32 €**
  **(Horario acceso de 8,00-12,00).**

- ***MENORES DE 20 AÑOS*** **- Cardio, tonificación y clases dirigidas. Precio/mes: 30 €**
  **(Excepto kenpo y kickboxing) .**

## ***ARTES MARCIALES***

- ***KENPO*****: Una clase semanal. Precio/mes: 38 €**
- ***MULTIACTIVIDAD KENPO*****: Kenpo, sala fitness y clases dirigidas Precio/mes: 45€**
- ***KICK BOXING*****: Dos clases semanales. Precio/mes: 45€**
- ***MULTIACTIVIDAD BOXING*****: Boxing, sala fitness y clases dirigidas. Precio/mes: 55€**

**MATRICULA: 35 €**

**LLAVERO PARA ACCEDER: 8 € (NO REEMBOLSABLES)**
**CHAPA PARA USO TAQUILLA: 1 € de fianza**
**ALQUILER DE TOALLA: 0.90 Cént.**

**ENTRADA DIA: 8 € / BONO10: 50 € (10 entradas de día. Caducidad 3 meses).**

PRECIO 1 SEMANA DE LUNES A SÁBADO: 15 € / 2 SEMANAS CONSECUTIVAS DE LUNES A SÁBADO: 25 € /
A PARTIR DE 2 SEMANAS SE PAGA MES COMPLETO.

**ELABORACIÓN DE TABLA DE EJERCICIOS: 15 €**

**CONSULTA NUTRICIONISTA**: Incluye control de peso con tecnología INBODY (medición de masa grasa, masa muscular, metabolismo basal, etc.), entrevista inicial y elaboración del plan de alimentación.
**1º CONSULTA 50 €.**
**REVISIONES: 25 €**

---

**Y TAMBIEN...**

- ENTRENAMIENTO EN GRUPO CON ENTRENADOR PERSONAL
- NUTRICIONISTA Y PLANES DE ENTRENAMIENTO
- FISIOTERAPIA CON ECÓGRAFO
- PODOLOGA
- ENTRENAMIENTOS PERSONALES (1, 2 O 3 DÍAS)
- GRUPOS DE REHABILITACION Y READAPTACION DE LESIONES

**(N.º DE INSCRIPCION EN EL REGISTRO DE CENTROS Y SERVICIOS SANITARIO 5025220 DEL GOBIERNO DE ARAGÓN)**