



Club las Encinas de Boadilla

Ctra. Pozuelo a Boadilla, km 4,600
28669 – Boadilla del Monte – Madrid
Tel. 91 633 11 00
www.clublasencinas.com

NUEVO BENEFICIO PARA LOS SOCIOS:

ESCUELA FITNESS Y ACCESO AL GIMNASIO DESDE EL 1 DE ABRIL 2023

En la Asamblea del pasado 25 de marzo de 2023 se aprobó el acceso libre para los socios a la sala de musculación y la zona de cardio.

Esta medida se implantará a partir de mañana **1 de abril** de 2023 para todos los socios mayores de 18 años. Para los socios comprendidos entre los 16 y 18 años será necesario emitir una autorización por parte del tutor correspondiente. Esta autorización se enviará a atencionsocio@clublasencinas.com.

Las zonas de acceso libre son las siguientes: sala de musculación, zona de cardio, sala de spinning y sala de boxeo. Quedan excluidos los accesos a las salas 1 y 2 (tatami azul y rojo), así como la sala de spinning y de boxeo en horario de clases.

La cuota en caso de seguir apuntado a clases colectivas (socio escuela fitness) se reducirá en un tercio de su precio anterior, pasando a ser de 20 euros al mes o de 60 euros al trimestre de manera automática. No es necesario realizar ningún trámite y se realizarán los ajustes pertinentes con aquellos socios que hubieran pagado por adelantado.

Aquellos que decidan darse de baja en la actividad (socio escuela fitness/clases colectivas) deberán comunicarlo en oficinas o a través del siguiente correo electrónico atencionsocio@clublasencinas.com **antes del 16 de abril (incluido)**.

Las importantes ventajas que aporta seguir estando dado de alta a nuestra escuela fitness son las siguientes:

SOCIO ESCUELA FITNESS: 20 €/mes

- **Asesoramiento técnico, seguimiento y recomendación de rutinas** por parte del personal del gimnasio.
- **Asistencia a cualquiera de las más de 40 clases a la semana de las siguientes clases colectivas:** Abdominales, Balance, Cardio, Ciclo, Coreografía, Funcional, GAP, Global Training, Hipopresivos, Kettlebell, Movimiento Natural, Pilates, Stretch, Total Training, TRX, Yoga Dinámico y Zumba Dance.

El control de asistencia a las clases colectivas será responsabilidad del profesorado.



Club las Encinas de Boadilla

Ctra. Pozuelo a Boadilla, km 4,600
28669 – Boadilla del Monte – Madrid
Tel. 91 633 11 00
www.clublasencinas.com

En el caso de elegir la opción de acceso libre al gimnasio sin cuota, se podrá disfrutar con las siguientes condiciones:

SOCIO MAYOR DE 16 AÑOS: GRATIS

- **No tendrán seguimiento técnico ni podrán asistir a las clases colectivas.**

En ambos casos, al entrar en la sala será obligatorio apuntarse en el listado de recepción, anotando número de socio, nombre y apellidos.

El uso del gimnasio no está permitido para los invitados de socios.

Importante:

Esta medida se implementa de forma provisional por un año y está sujeta a modificaciones o restricciones de uso en algunos días y horarios en función de la evaluación continua que se va a realizar.

Se ruega se respete en todo momento las indicaciones del personal y se haga un uso responsable y cuidadoso del material.

Horarios de apertura del gimnasio:

- lunes a viernes de 10:00 a 22:00 h.
- sábados de 10:30 a 21:00 h.
- domingos de 10:30 a 20:00 h.

Horarios de clases colectivas:

FITNESS	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Abdominales 20'	Fitness	21:00 - 21:20		21:00 - 21:20				
Balance	Sala 1						17:00-18:00	
Cardio	Sala 1				18:30-19:00			
Ciclo	Sala Ciclo		19:00-19:50		19:00-19:50	18:00-18:50	12:00-12:50	12:00-12:50
Coreografía	Fitness	19:00-19:30						
Coreografía	Tatami					19:00-19:30		
Funcional Fit	Sala 1			14:00-14:30			19:00-19:30	
GAP 20'	Sala 1					14:00-14:30		
GAP 20'	Fitness	13:00-13:20						13:40-14:00
Global Training	Gimnasio antiguo	19:30-20:30		19:30-20:30				
Hipopresivos	Tatami						13:00 - 13:45	
Hipopresivos	Sala 1		18:00-18:45			10:45-11:30		
Kettlebell	Fitness			19:00-19:30				
Kettlebell	Sala 1	14:00-14:30						
Movimiento Natural	Sala 1			18:00-18:30				
Pilates	Sala 1	12:00 - 13:00	20:00-21:00	12:00 - 13:00	20:00-21:00			11:00 - 12:00 17:00 - 18:00
Pilates	Gimnasio antiguo						11:00 - 12:00	
Yoga Dinámico	Gimnasio antiguo					18:30 - 20:00		13:10 - 14:10
Stretch	Tatami					19:30-20:00		
Stretch	Sala 1		14:00-14:30		14:00-14:30			
Total Training	Sala 1		11:00-12:00		12:00 - 13:00			
TRX	Fitness							13:10 - 13:40
Zumba	Gimnasio antiguo					11:45-12:45		
Zumba	Sala 1		19:00 - 20:00				18:00 - 19:00	