

DESDE 29€/MES  
SIN MATRÍCULA

**Claret**  
LARRAONA POLIDEPORTIVO

**VERANO  
2023**

DEL 17 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:15-10:15	SPINNING		SPINNING		
10:00-11:00	TONIFICACIÓN	GAP	TONIFICACIÓN	GAP	TONO FIT
19:00 - 21:00	SPINNING		SPINNING		
19:30-20:30	CROSS TRAINING	SPINNING	CROSS TRAINING	SPINNING	
20:00-21:30	JUDO		JUDO		
20:00-21:00	SPINNING GAP	CROSS TRAINING	SPINNING GAP	CROSS TRAINING	
	CICLO INDOOR VIRTUAL		(PREGUNTAR EN RECEPCIÓN)		

- A principios de mes se efectuará el cargo en su cuenta de la cuota mensual.
- Las bajas se deberán firmar antes de finalizar el mes.
- La programación de las actividades puede variar en función de la demanda.
- Inscripciones página web: [www.polideportivolarraona.org](http://www.polideportivolarraona.org)
- Reservas página WEB y APP Gimnasio virtual de Provisport.

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

09:00 A 12:00H. y 17:00 A 21:30H.

**Claret**

LARRAONA POLIDEPORTIVO

Fuente del Hierro (esquina Pedro I) - 31007 PAMPLONA  
Tfno: 948 366 011 - [info@polideportivolarraona.org](mailto:info@polideportivolarraona.org)  
[www.polideportivolarraona.org](http://www.polideportivolarraona.org) - Instagram: [polideportivo\\_larraona](https://www.instagram.com/polideportivo_larraona)



**EN FORMA TODO EL VERANO**

**DEL 17 DE JULIO  
AL 31 DE AGOSTO**

**HORARIO  
DE LUNES A VIERNES:  
09:00 A 14:00 H.  
17:00 A 22:00 H.**

**CUOTAS** POR UNA SOLA CUOTA MENSUAL  
DISFRUTA DE TODAS LAS ACTIVIDADES

**31€** SALA DE MUSCULACIÓN.

**39€** SOCIOS HASTA 25 AÑOS INCLUIDO. TODAS LAS ACTIVIDADES.  
SOCIOS PERMANENCIA MÁS DE UN AÑO. TODAS LAS ACTIVIDADES.  
ACCESO SOLO MAÑANAS. TODAS LAS ACTIVIDADES.  
ACCESO UNA ACTIVIDAD

**45€** SOCIOS MAYORES DE 25 AÑOS. TODAS LAS ACTIVIDADES.

**29€** PADRES LARRAONA O PADRES CON NIÑOS EN ACTIVIDADES.  
MAYORES DE 65 AÑOS. TODAS LA ACTIVIDADES.

**PASES DE DÍA: 8 EUROS. PASE ACTIVIDAD MÁS DE UNA HORA: 10 EUROS**

# Actividades Verano 2023

DEL 17 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO  
FINES DE SEMANA CERRADO

## Sala de musculación y cardio



	MAÑANA	TARDE
LUNES	09:00 a 14:00	17:00 a 22:00
MARTES	09:00 a 14:00	17:00 a 22:00
MIÉRCOLES	09:00 a 14:00	17:00 a 22:00
JUEVES	09:00 a 14:00	17:00 a 22:00
VIERNES	09:00 a 14:00	17:00 a 22:00

Dejar libre la Sala de Musculación 5 m. antes de su hora de cierre

## Spinning



	MAÑANA	TARDE
LUNES	09:15 a 10:15	19:00 a 21:00
MARTES		19:30 a 20:30
MIÉRCOLES	09:15 a 10:15	19:00 a 21:00
JUEVES		19:30 a 20:30

**CICLO INDOOR VIRTUAL** (PREGUNTAR EN RECEPCIÓN)

## Gap

Glúteos, abdominales y piernas



TARDE	
LUNES	MIÉRCOLES
20:00 a 21:00	20:00 a 21:00

## Ciclo Fit

Spinning + tonificación



TARDE	
LUNES	MIÉRCOLES
19:00 a 21:00	19:00 a 21:00

## Cross Training (Entrenamiento Funcional)

TRX - Kettlebells - Balones



	TARDE
LUNES Y MIÉRCOLES	19:30 a 20:30
MARTES Y JUEVES	20:00 a 21:00

## Total Body Workout - Tonificación



	MAÑANA
LUNES	10:00 a 11:00
MARTES	10:00 a 11:00
MIÉRCOLES	10:00 a 11:00
JUEVES	10:00 a 11:00

## Tono Fit (Tabata)

Pesas con ritmo/Circuitos multifuncionales



	MAÑANA
VIERNES	10:00 a 11:00

## Judo



	TARDE
LUNES	20:00 a 21:30
MIÉRCOLES	20:00 a 21:30