

ACTIVIDADES COLECTIVAS

INICIO TEMPORADA 2016/2017

COMPLEJO DEPORTIVO
VIRGEN DEL ESPINAR

mistralfit
Guadalix

HORARIO	LUNES		MARTES			MIÉRCOLES		JUEVES			VIERNES		HORARIO
	SALA CICLO INDOOR	SALA COLECTIVA	SALA CICLO INDOOR	SALA COLECTIVA	PABELLÓN	SALA CICLO INDOOR	SALA COLECTIVA	SALA CICLO INDOOR	SALA COLECTIVA	PABELLÓN	SALA CICLO INDOOR	SALA COLECTIVA	
9:00-9:30		GAP		PILATES			GAP		PILATES			CORE	9:00-9:30
9:30-10:00													9:30-10:00
10:00-10:30	CICLO INDOOR		CICLO VIRTUAL	MISTRAL PUMP COMBAT			CICLO INDOOR		CICLO VIRTUAL	MISTRAL PUMP COMBAT		CICLO INDOOR	10:00-10:30
10:30-11:00				STRETCH						STRETCH			10:30-11:00
11:00-11:30		PILATES		BAILE ACTIVO			PILATES			BAILE ACTIVO			11:00-11:30
11:30-12:00													11:30-12:00
12:00-12:30													12:00-12:30
12:30-13:00													12:30-13:00
15:00-15:30	CICLO VIRTUAL						CICLO VIRTUAL					CICLO VIRTUAL	15:00-15:30
15:30-16:00													15:30-16:00
17:00-17:30													17:00-17:30
17:30-18:00				ZUMBA KIDS						ZUMBA KIDS			17:30-18:00
18:00-18:30	CICLO VIRTUAL	MISTRAL PUMP		GAP			CICLO VIRTUAL	MISTRAL PUMP					18:00-18:30
18:30-19:00		PILATES		MISTRAL COMBAT	PILATES TERAPEUTICO			PILATES				MISTRAL PUMP	18:30-19:00
19:00-19:30				CORE				MISTRAL COMBAT	PILATES TERAPEUTICO		CICLO VIRTUAL		19:00-19:30
19:30-20:00	CICLO INDOOR	STEP	CICLO INDOOR	BAILE ACTIVO	PILATES		CICLO INDOOR	STEP ZUMBA		PILATES		ZUMBA	19:30-20:00
20:00-20:30													20:00-20:30
20:30-21:00		PILATES	CICLO INDOOR		GIMNASIA MANTENIMIENTO			PILATES	CICLO INDOOR		GIMNASIA MANTENIMIENTO		20:30-21:00
21:00-21:30				MISTRALCROSS						MISTRALCROSS			21:00-21:30
21:30-22:00													21:30-22:00
22:00-22:15													22:00-22:15

MÁS INFORMACIÓN



COMPLEJO DEPORTIVO VIRGEN DEL ESPINAR
www.mistral2010.com

HORARIO SALA FITNESS

LUNES A VIERNES 09:00-23:00
SÁBADOS Y DOMINGOS 09:00-19:00

- Actividades de alta intensidad
- Actividades de baile
- Actividad en bicicleta estática
- Actividades cuerpo-mente
- Actividades de 30'



**SERVICIO
ELECTROESTIMULACIÓN**

TELÉFONO: 616 75 47 62



Ayuntamiento
Guadalix de la Sierra

*La actividad Ciclo Virtual podrá ser utilizada a cualquier hora que no se esté impartiendo clase.

VIGENTE DESDE EL 3/X/2016

TARIFAS ABONOS

ACTIVIDAD	DIA	HORA	CATEGORIA	LUGAR	PRECIO
Solo Gimnasio	L a D		Adulto	C. Deportivo	33€ mes
Abono general			Adulto	C. Deportivo	39€ mes
Abono trimestral			Adulto	C. Deportivo	100€ trimestre
Abono anual			Adulto	C. Deportivo	400€ al año
Abono mañana	L a V	9:00-13:00	Adulto	C. Deportivo	28€ mes
Abono 3ª edad	L a D		> 65 Años	C. Deportivo	20€ mes
BONO PARA 10 USOS DE LA ZONA FITNESS (NO TIENE MATRICULA)				C. Deportivo	33,00 €

* Los abonos general, mañana y el gimnasio tienen una matricula de 30€

* El abono trimestral tiene una matricula de 20€

* El abono anual está exento de matrícula e incluye la piscina de verano

* Todos los abonos incluyen: acceso al gimnasio y todas las clases de adultos excepto patinaje y padel

* El número de alumnos para impartir las clases de adulto debe ser de 5 personas.

TARIFAS ACTIVIDADES ADULTOS

ACTIVIDAD	DIA	HORA	CATEGORIA	LUGAR	PRECIO	
G. Mantenimiento	M y J	21:00-22:00	Adulto	Pabellon	24€ mes	
Pilates	L y X	11:00-12:00	Adulto	C. Deportivo	22,00 € mes	
		19:00-20:00				
		21:00-22:00				
	M y J	9:00-10:00				
Aerobic-Step	L y X	20:00-21:00	Adulto	Pabellon		
		Pilates terapeutico	M y J	19:00 - 20:00		Adulto
Ciclo Indoor	2 día sem.	consultar	Adulto	C. Deportivo		
Patinaje adultos	L-X	18:30-19:30	Adulto	Frontón		
CORE y GAP	L-X / M y J	consultar	Adulto	C. Deportivo		11€ mes
		consultar				
Mistral COMBAT	M y J	19:00-20:00	Adulto	C. Deportivo	22€ mes	
Mistral Cross	M y J	21:30-22:15	Adulto	C. Deportivo	22€ mes	
Mistral PUMP	L y X	18:00-19:00	Adulto	C. Deportivo	22€ mes	
	M y J	10:00 -11:00	Adulto	Adulto	22€ mes	
	V	18:30-19:30	Adulto	Adulto	22€ mes	
Baile Activo	M y J	11:30 - 12:30	Adulto	Adulto	22€ mes	
	M y J	20:30-21:30	Adulto	C. Deportivo	22€ mes	
Judo Adultos	L y X	20:30-21:30	Adulto	Pabellon	25€ mes	
Zumba	V	20:00-21:00	Adulto	C. Deportivo	14€ mes	

* Las actividades para adultos tienen una matricula de 20€

* Las actividades Judo y Patinaje Adulto no están incluidas en Abono General.

ALQUILER INSTALACIONES

Pista	Precio / Hora sin luz	Precio / Hora con luz
Padel descubierto	3,00€, 1/2 HORA	4,00 1/2 HORA
Frontón	6,00 €	10,00 €
Pabellón	15,00 €	25,00 €
Fútbol / Futbol 7	40,00 € / 25,00 €	70,00 € / 50,00 €
Zona fitness	4,00 € entrada diaria	
Rocódromo	4,00 € entrada diaria / 15,00€ bono mensual	
Bono 10 horas de padel o Frontón 48€, No incluye luz, Validez 2 meses		

* En caso de reservar dos horas consecutivas el pabellon con luz, la segunda hora tendrá un descuento del 50%

* El alquiler mínimo para las pistas de padel será de 1 hora

TARIFAS ACTIVIDADES INFANTILES

ACTIVIDAD	DIA	HORA	CATEGORIA	LUGAR	PRECIO
Ini.Deportiva	L y X	16:30-17:30	6 a 8 años	Pabellón	17€ mes
Multideporte	L y X	17:30-18:30	3 a 5 años		22€ mes
Badminton	V	18:00-20:00	6-11 años		17€ mes
Badminton	V	20:00-22:00	12 años...		
Fútbol Sala	M y J	17:00-18:00	Prebenjamín		
Baloncesto 1	M y J	18:00-19:00	Pre y benjamín		
Baloncesto 2	M y J	19:00-20:00	Alevín e infan		
Gimnasia Rítmica	M y J	16:00-17:00	4 a 6 años		
Gimnasia Rítmica	M y J	17:00-18:00	7 a 10 años		
Frontenis	M y J	18:15-19:15	Hasta 16 años	Frontón y pista polideportiva	
Patinaje 1	L y X	16:30-17:30	4 a 8 años		
Patinaje 2	L y X	17:30-18:30	9 a 14 años		
Baile moderno 1	M y J	16:30-17:30	4 a 6 años	Pabellón	20€ mes
Baile moderno 2	M y J	17:30-18:30	7 a 11 años		
Baile moderno 3	M y J	18:30-19:30	12 años-		
Judo 1	L y X	17:30-18:25	3-5 años		
Judo 2	L y X	18:30-19:25	6-8 años		
Judo 3	L y X	19:30-20:25	9-12 años		
Judo 4	L y X	20:30-21:30	13-18 años		
Zumba Kids	M y J	17:30-18:30	9 a 14 años	Complejo	
Balonmano	M y J	20:00-21:00	Alevín e infan	Pabellón	
Voleibol	V	16:00-18:00	Alevín e infan		
Taekwondo	V	17:00-18:30	Menores 16 años		

* Las clases podrán ser modificadas durante el curso en función del número de personas por clase.

* El número mínimo de personas por clase debe ser de 6 alumnos, excepto Taekwondo

* Las actividades infantiles tienen una matrícula de 15€