



Complejo **DEHESA BOYAL** Guía de clases



HORARIO S. DE MUSCULACIÓN: Lunes a Viernes de 7:30 a 22:30 y Sábados, Domingos y Festivos, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO	
HORA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA		
7,30																											
8,00																											
8,30																											
9,00							ACT. FÍSICA SENIOR							CICLO SENIOR		PILATES SENIOR							ESTIRAMIENTOS				
9,30																											
10,00	PILATES	GLOBAL TRAINING		CICLO INDOOR		PILATES	STEP		CICLO INDOOR		PILATES	BODY FIT				PILATES	C-BOX		CICLO INDOOR		PILATES	ESTILOS					
10,30																											
11,00	YOGA		ABDOMEN	CICLO INDOOR			BOSU	ABDOMEN	CICLO INDOOR		YOGA		ABDOMEN	CICLO INDOOR			G.A.P.	ABDOMEN	CICLO INDOOR		YOGA		ABDOMEN	CICLO INDOOR			YOGA (SALA 2)
11,30																											CICLO INDOOR (SALA 6)
12,00																											
12,30																											
13,00																											
13,30																											
14,00					AQUA GYM					AQUA FIT					AQUA GYM												
14,30		C-BOX		CICLO INDOOR			GLOBAL TRAINING		CICLO INDOOR			CIRCUIT TRAINING		CICLO INDOOR			BODY FIT		CICLO INDOOR					CICLO INDOOR			
15,00																											
15,30							PILATES										PILATES										
16,00																											
16,30																											
17,00		G.A.P.					LATINO					BOSU					LATINO					BOSU					
17,30																											
18,00	BOSU PILATES	C-BOX				TAI CHI	GLOBAL TRAINING				STEP TONO	ENTO. FUNCIONAL		CICLO INDOOR		TAI CHI	BODY FIT				C-BOX	BODY FIT					
18,30																											
19,00	PILATES	STEP	ABDOMEN	CICLO INDOOR		PILATES	STEP	ABDOMEN	CICLO INDOOR		PILATES	BODY FIT	ABDOMEN	CICLO INDOOR		PILATES	C-BOX	ABDOMEN	CICLO INDOOR		G.A.P.	YOGA		CICLO INDOOR			
19,30																											
20,00	ESTILOS	BODY FIT	ABDOMEN	CICLO INDOOR		G.A.P.	C-BOX	ABDOMEN	CICLO INDOOR	AQUA SALUD	ESTILOS	GLOBAL TRAINING	ABDOMEN	CICLO INDOOR		G.A.P.	STEP	ABDOMEN	CICLO INDOOR	AQUA TRAINING							
20,30																											
21,00	YOGA	GLOBAL TRAINING		CICLO INDOOR	AQUA GYM	PILATES	BODY FIT		CICLO INDOOR		C-BOX	YOGA			AQUA GYM	PILATES				CICLO INDOOR							
21,30																											
22,00																											
La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas. La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.																											
BOSU Y CICLO INDOOR TIENEN RESERVA PREVIA DE PLAZA EN SALA DE MUSCULACIÓN									EN AGOSTO LAS PISCINAS CUBIERTAS PERMANECERÁN CERRADAS									AQUA GYM, FIT, SALUD Y TRAINING TIENEN RESERVA DE PLAZA EN RECEPCIÓN									

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas. La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.

BOSSU Y CICLO INDOOR TIENEN RESERVA PREVIA DE PLAZA EN SALA DE MUSCULACIÓN

EN AGOSTO LAS PISCINAS CUBIERTAS PERMANECERÁN CERRADAS

AQUA GYM, FIT, SALUD Y TRAINING TIENEN RESERVA DE PLAZA EN RECEPCIÓN

Ponte en forma en el
**Polideportivo de
SANSE**

iSuperabonate!



Nuevas máquinas
LifeFitness

Nuevo sistema de entrenamiento



INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN TU SALA DE FITNESS

Precios 2012 (*)

	Empadronados	No empadronados
	mensualidad	mensualidad
Inscripción		
Menores (6 a 18 años)	21,20 €	26,40 €
Joven (18 a 25 años)	32,30 €	41,50 €
Adultos (26 a 59 años)	42,30 €	52,70 €
Mayores	21,20 €	26,40 €
Discapacitados	21,20 €	26,40 €
Familiar	91,30 €	114,20 €
Empleado Sanse		47,70 €

(*) Consultar condiciones específicas para cada tipo de socio.



-10%
de descuento
presentando tu tarjeta
de Superabonado Sanse*

Abierto los 365 días del año desde las 10:00 horas.
Viernes y Sábados abierto hasta la 1:00 AM

* descuento no acumulable a otras ofertas

McDonald's Plaza Norte. Salida 19 NI, C.C. Plaza Norte 2 - S.S. de los Reyes



*Precios especiales para
Superabonados y Cursillista.
¡¡¡Consúltanos!!!*

Club deportivo hípico Sibarís
Camino de Barajas s/n (Ctra. de Algete)
<http://www.hipicasibaris.com/>

Disfruta con nosotros

De nobles caballos y ponys.
Del entorno natural.
Dar un bonito paseo.
Recibir clases de doma.

Podrás montar a caballo!!!

Mercedes: 607 71 78 78



Disfruta con nosotros
De nobles caballos y ponys.
Del entorno natural.
Dar un bonito paseo.

- 15% descuento
certificados psicotécnicos
(Tasas no incluidas)



DON PSICOTÉCNICO SANSE
C/. Dr. Fleming, nº2
Tel.: 91 652 16 14
www.donpsicotecnico.com

Las Meninas



Cerveza
3x4

Pide 4 y paga 3.
Oferta para las
tardes de
lunes a viernes y
sábado durante
todo el día.

Menú Sábado

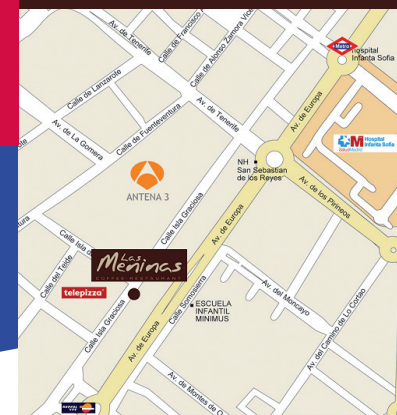
Adultos
12,50€

Infantil
9€

Descuento del 5%
para grupos
de más de
10 personas

¡Prueba nuestras hamburguesas!

¡Ven a conocernos!



Isla Graciosa, 4 - S. S. de los Reyes - 28703 Madrid.
Tel.: 91 659 07 47
info@lasmeninas.net www.lasmeninas.net