

NOVEDAD
2010

ACTIVIDADES DIRIGIDAS/DIRIXIDAS GIMNASIO/XIMNASIO

As Avenidas, s/n
36202 Vigo
T| 986 447 441
F| 986 449 697

www.rcnauticovigo.com



- **Gimnasia personalizada** + 1 clase semanal de abdominales**
- **Ximnasia personalizada** + 1 clase semanal de abdominais**

**Impartida en el siguiente horario/Impartida no seguinte horario:

Lunes a Viernes/luns a venres de 7.00 a 11.00 y de 17.30 a 21.30 (Xosé)

Lunes a Viernes/luns a venres de 10.00 a 17.45 (Carolina) **Socio 8 €/mes***
No Socio 13 €/mes*

- **Entrenamiento Circuito: Trabajo muscular + cardiovascular**
- **Adestramento Circuito: Traballo muscular + cardiovascular**

Sábado: 10.30-11.30 (Xosé)

Socio 12 €/mes*
No Socio 20 €/mes*



*Pago domiciliado/ Pagamento domiciliado

- **Clases de abdominales: 2 días a la semana**
- **Clases de abdominais: 2 día á semana**

8.00-8.30 (Lunes y Miércoles/Luns e Mércores-Xosé)

14.00-14.30 (Martes y Jueves/Martes e Xoves-Carolina)

17.00-17.30 (Martes y Jueves/Martes e Xoves-Carolina)

20.00-20.30 (Viernes/Venres-Xosé)

Socio 8 €/mes*
No Socio 13 €/mes*



para más info consulta nuestra página web
 para máis info consulta a nosa páxina web
www.rcnauticovigo.com

