

## HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

### WIN Tortosa FITNESS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00 - 07:50	SPINNING SP		SPINNING SP		GAC 1
07:30 - 08:20		PILATES 2		PILATES 2	
09:15 - 10:00					RUNNING AVANÇAT OUT
09:30 - 10:20	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	SPINNING SP	ZUMBA 1	SPINNING SP
10:30 - 11:20	ACTIVA'T 1	IOGA 2	ACTIVA'T 1	GAC 2	IOGA 2
	SUSPENSIO CORE* 2	BODY PUMP 1	SUSPENSIO FULL BODY* 2		
11:30 - 12:00	ABDOMINALS* SF		ABDOMINALS* SF		
14:30 - 15:20		BODY BALANCE 2		GAC 1	BODY PUMP 1
	SPINNING SP	HIIT 1	SPINNING SP	HIIT 2	
15:30 - 16:20	BODY PUMP 1	SPINNING SP	BODY STEP 1	SPINNING SP	GAC 1
16:30 - 17:00	ESTIRAMENTS* SF	SUSPENSIO CORE* 2	ESTIRAMENTS* SF	SUSPENSIO FULL BODY* 2	
17:30 - 18:20	PILATES** 2	GAC** 1	PILATES** 2	BODY PUMP** 1	PILATES** 2
	SPINNING SP	BODY BALANCE 2	SPINNING SP	BODY BALANCE 2	SPINNING SP
18:00 - 18:30	ABDOMINALS* SF		ABDOMINALS* SF		
18:30 - 19:20	BODY PUMP** 1	SPINNING SP	BODY BALANCE 2	SPINNING SP	BODY PUMP 1
	ZUMBA 2	ZUMBA** 1	BODY PUMP** 1	ZUMBA** 2	
		BE FIT EXTREM 2		RUNNING INICIACIO OUT	
19:30 - 20:20	COMBAT 1	RUNNING AVANÇAT OUT	SPINNING SP	RUNNING AVANÇAT OUT	SPINNING SP
	SPINNING** SP	PILATES** 2	GAC 2	PILATES** 2	ZUMBA 1
	BODY BALANCE 2	BODY STEP 1	ZUMBA 1	BODY PUMP 1	
	RUNNING INICIACIO OUT	ABDOMINALS* SF		ABDOMINALS* SF	
20:30 - 21:20	ZUMBA 1	SPINNING SP	COMBAT 1	SPINNING SP	HIIT 2
	SUSPENSIO FULL BODY* 2	BODY PUMP 1	SPINNING SP	BE FIT EXTREM 2	
	SPINNING SP	BE FIT EXTREM 2	SUSPENSIO FULL BODY* 2		

\* Aquestes activitats tenen una durada de 30 minuts

\*\* Aquestes activitats tenen una durada de 40 minuts

■ Coreografia   
 ■ To   
 ■ Cos-ment   
 ■ Cardio   
 ■ Sessions entrenament fitness  
1 Sala 1   
 2 Sala 2   
SP Sala spinning   
SF Sala fitness   
OUT Outdoor

## HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

### WIN Tortosa PISCINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:30 - 08:15	AQUAGYM PP	FITNESS AQUÀTIC PG	AQUAGYM PP	FITNESS AQUÀTIC PG	AQUAGYM PP
09:15 - 10:00	FITNESS AQUÀTIC PG	AQUAGYM PP	FITNESS AQUÀTIC PG	AQUAGYM PP	FITNESS AQUÀTIC PG
10:00 - 10:45	AQUADYNAMIC PP	AQUAGYM PP	AQUADYNAMIC PP	FITNESS AQUÀTIC PG	
10:45 - 11:30	AQUAGYM PP	AQUADYNAMIC PP	FITNESS AQUÀTIC PG	AQUADYNAMIC PP	
11:30 - 12:15	FITNESS AQUÀTIC GENT GRAN PG	FITNESS AQUÀTIC GENT GRAN PG	FITNESS AQUÀTIC GENT GRAN PG	FITNESS AQUÀTIC GENT GRAN PG	
		AQUAGYM GENT GRAN PP		AQUAGYM GENT GRAN PP	
15:30 - 16:15			AQUADYNAMIC PP		AQUADYNAMIC PP
19:30 - 20:15	AQUADYNAMIC PP		AQUAGYM PP		
20:30 - 21:15		AQUAGYM PP		AQUADYNAMIC PP	

PP Piscina Petita

PG Piscina Gran

### WIN Jesús FITNESS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00 - 07:50	BODY PUMP 1	SPINNING 1	BE FIT 1	SPINNING 1	
09:15 - 10:00	SPINNING 1	BODY PUMP 1	ZUMBA 1	GAC 1	BODY BALANCE 1
10:30 - 11:20	IOGA 1		IOGA 1		
15:30 - 16:20	ZUMBA 1	GAC 1	SPINNING 1	BE FIT 1	
17:00 - 17:50	HIIT 1		BODY STEP 1		
18:00 - 18:50	SPINNING 1	BODY PUMP 1	BODY BALANCE 1	BODY PUMP 1	
19:00 - 19:50	ABDOMINALS* 1		ZUMBA 1		
				BODY COMBAT 1	
20:00 - 20:50	BE FIT 1	SPINNING 1	BODY PUMP 1		

\* Aquestes activitats tenen una durada de 30 minuts

Coreografia To Cos-ment Cardio Sessions entrenament fitness

1 Sala 1

## QUOTES ABONAMENTS

**Abonament complet Infantil** **20,00 €/mes**  
(de 6 fins a 13 anys)

**Abonament complet Jove** **30,00 €/mes**  
(de 14 fins a 17 anys)

**Abonament complet Adult** **39,00 €/mes**  
(de 18 fins a 65 anys)

**Abonament complet Gent Gran** (majors de 65 anys) **20,00 €/mes**

**Abonament complet Familiar** **32,00 €/mes**

A partir del segon membre de la unitat familiar. El titular paga la quota d'abonament d'adult (39,00 €/mes); la resta de membres empadronats a la mateixa adreça, 32,00 €/mes.

**Abonament complet d'horari reduït** **28,00 €/mes**

L'abonament complet d'horari reduït donarà dret als mateixos serveis que l'abonament complet però únicament en els horaris següents: de dilluns a divendres de 13 h. a 17 h. i dissabtes i diumenges durant tot l'horari d'obertura.

- Les persones que acrediten pertànyer a família nombrosa, família monoparental, pensionistes, estar en situació d'atur o tenir un grau de discapacitat igual o superior al 33% gaudiran d'un 15% de descompte.

Els **abonaments complets** donaran dret, dins de l'horari d'obertura de la instal·lació, a:

- L'ús dels carrers lliures de la piscina destinats a les persones abonades.
- L'ús de la sala de fitness.
- La participació en activitats dirigides, tant de gimnàs com aquàtiques, que no tinguin una quota específica.

\* Segons normativa interna del WIN Complex Esportiu.

**Abonament piscina** **18,00 €/mes**

L'abonament piscina donarà dret, dins de l'horari d'obertura de la instal·lació, a l'ús dels carrers lliures de la piscina destinats a les persones abonades.

**Matrícula** **55,00 €**

La matrícula és el dret d'inscripció que cal abonar en el moment de la sol·licitud de l'alta d'abonament.

**Quota de manteniment** **12,00 €/mes**

La quota de manteniment és l'import mensual que substitueix la quota d'abonament per a aquelles persones abonades que durant un període de temps limitat (entre 3 i 12 mesos) no hagen de fer ús de les instal·lacions i que en el moment de reprendre l'activitat els eximeix del pagament de la matrícula.

## ENTRADES DIÀRIES

**Entrada Infantil** (de 6 fins a 13 anys), **jove** (de 14 fins a 17 anys), **pensionistes**, **gent gran** (majors de 65 anys), **família nombrosa**, **família monoparental**, **persones en situació d'atur** i **persones amb discapacitat** (grau >=33%) **4,00 €**

**Entrada Adult** (de 18 fins a 65 anys, no inclosos en l'apartat anterior) **6,00 €**

**Pack 10 entrades Infantil** (de 6 fins a 13 anys), **jove** (de 14 fins a 17 anys), **pensionistes**, **gent gran** (majors de 65 anys), **persones en situació d'atur** i **persones amb discapacitat** (grau >=33%) **36,00 €**

**Pack 10 entrades Adult** (de 18 fins a 65 anys, no inclosos en l'apartat anterior) **54,00 €**

- El preu inclou l'IVA.
- Les entrades diàries donen accés a la instal·lació i a tots aquells serveis i activitats inclosos en l'abonament total durant el dia que s'utilitzen.
- Els packs d'entrades tenen una validesa de 3 mesos des del moment de la seva compra. Les condicions d'ús de cada entrada són les mateixes que el d'una entrada diària.

## QUOTES

### ALTRES SERVEIS I ACTIVITATS

Servei a centres educatius de primària, secundària i especials:

**Educació física** **20,00 €** per alumne / mes (IVA inclòs)

TIPUS D'ACTIVITAT	PREU ABONAT (IVA inclòs)	PREU NO ABONAT (IVA inclòs)
<b>Escola de rítmica</b>	<b>14,00 €</b> /mes	<b>20,70 €</b> /mes
<b>Activitats esportives especials</b>	<b>15,00 €</b> /mes	<b>30,00 €</b> /mes

• El preu per abonats també serà d'aplicació per a les filles i fills menors d'edat de persones abonades.

Servei de fitness a barris i pobles

	FREQÜÈNCIA SETMANA	PREU (IVA inclòs)
<b>Adult</b>	2 dies / setmana	<b>17,82 €</b> /mes
<b>Gent gran</b>	2 dies / setmana	<b>7,14 €</b> /mes
<b>Gent gran</b>	3 dies / setmana	<b>11,20 €</b> /mes