

ACTIVIDADES - HORARIOS, TARIFAS E INFORMACIÓN

Actividad	L	M	X	J	V	S
PILATES SUELO (duración 60')	09:00 10:00 11:00 19:00 20:00	09:30 13:30 18:00 19:00	09:00 10:00 11:00 19:00 20:00	09:30 13:30 18:00 19:00		10:00 11:00
PILATES MÁQUINA (duración 60')	12:00 13:00 14:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	09:30 10:30 13:00 18:00 19:00	13:00 14:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	09:30 10:30 11:30 13:00 18:00 19:00	10:00 14:00 15:15	
RED CORD (duración 60')	18:00 21:00		18:00 21:00			
YOGA (duración 60')		14:30 20:00		14:30 20:00		
ENTRENAM. SUSPENSION / TRX (duración 30')	14:00 16:30	09:00 11:30 21:15	14:00 16:30	09:00 11:30 21:15	16:30	
CROSS TRAINING (duración 30')	08:30 15:00	16:30	08:30 15:00	16:30		
RUNFIT (duración 60')	11:30 21:00	10:30	11:30 21:00	10:30	11:30 16:30	
RUNNING (duración 60'-90')						
MAÑANA	10:00		10:00		10:00	
MEDIODÍA		14:30		14:30		
TARDE	18:30		18:30			
TARDE - iniciación		19:30		19:30		
TARDE - intermedio	19:30		19:30			
TARDE - avanzado		19:30		19:30		
NOCHE	20:30		20:30			
TRIATLON						
SWIM	21:00		21:00			
BIKE						09:30
RUN		19:30		19:30		
TRAIL (duración 60'-90')						10:00
POWER WALK (duración 60')		11:00			11:00	

INFORMACIÓN Y TARIFAS

Apertura de grupos sujeta a un mínimo de personas (varía por actividad). Ver abajo descuento para combinación de varias actividades.

Lista de horarios puede sufrir modificaciones en función del periodo.

Pilates:

Tarifas Pilates suelo: 2 sesiones/semana: 70€/mes. 1 sesión/semana: 45€/mes.

Tarifas Pilates máquina: 2 sesiones/semana: 105€/mes. 1 sesión/semana: 65€/mes.

Tarifas Pilates combo (suelos / máquinas): 90€/mes.

Apertura de grupos sujeta a mínimo de 4 ó 2 personas (para suelo/máquinas respectivamente)

En MAD ESTUDIO recalcamos la importancia de las sesiones de pilates en grupos reducidos para obtener beneficios saludables y evitar lesiones.

Realizar pilates como actividad masiva (más de 8-9 personas) puede generar lesiones!!!

RedCord

2 sesiones/semana: 70€/mes. 1 sesión/semana: 45€/mes.

Yoga

2 sesiones/semana: 65€/mes. 1 sesión/semana: 45€/mes.

Entrenamiento suspensión

2 sesiones/semana, sesiones 30', 35€/mes

Cross Training

2 sesiones/semana. 35€/mes.

RunFit

2 sesiones/semana. 39€/mes.

Running:

Niveles: hay grupos específicos con niveles. Otros son de nivel único (el entrenador adapta las sesiones/ritmos para los participantes)

Tarifas: 2 sesiones/semana: 30€/mes. 1 sesión/semana: 20€/mes. Salida/quedada sábados libre.

Para la formación de grupos es necesario un mínimo de 5 personas

Los entrenamientos tienen lugar en Casa de Campo y Madrid Río. Salidas desde TRIMAD (vestuarios y taquillas)

Triatlón:

Triatlón Online: 30€/mes. Incluye salida ciclismo con entrenador sábados.

Triatlón: 39€/mes. Incluye 3 sesiones presenciales (2 running + 1 ciclismo).

Triatlón +: 79€/mes. Incluye 5 sesiones presenciales (2 natación + 2 running + 1 ciclismo). Acceso ilimitado piscina y gimnasio.

Triatlón + sujeta a disponibilidad en clases de natación.

Trail

1 sesión por semana. 20€/mes.

Power Walk

Actividad gratuita para miembros activos Mad Estudio, entrenamientos y clientes nutrición. 2 sesiones/semana: 3€/mes. 1 sesión/semana: 20€/mes.

DESCUENTOS

Descuentos aplicados en caso de asistencia a actividades bajo tarifa 2 días/semana.

Tarifas A: Running, Triatlón, RunFit / **Tarifas B:** Cross Training, Suspensión / **Tarifas C:** Pilates, Yoga, RedCord

Actividad A + Actividad B: -5% en precio total. Incluye posibilidad asistir sin coste a: Trail, Power Walk

Actividad A + Actividad C: -10% en precio total. Incluye posibilidad asistir sin coste a: actividades B (en grupos abiertos y sujeto a disponibilidad), Trail y Power Wall

Actividad B + Actividad C: -10% en precio total. Incluye posibilidad asistir sin coste a: actividades A (en grupos abiertos y sujeto a disponibilidad), Trail y Power Wall

BENEFICIOS Y DESCUENTOS

Sin gastos de inscripción

Sin compromiso de permanencia

Sin pagos por adelantado

Descuento exclusivo servicios para ti y tus familiares (fisioterapia, nutrición, etc)

Descuento exclusivo en material deportivo para ti / familiares (bicicletas, running, etc)