



Vitasana Fitness:

- Entrenamiento Personal
- Escuela de Corredores
- Hyrox
- Crossfit
- Vitabox
- Vitastep
- Fuerza
- TotalBody
- GAP
- Vita3
- Aquagym
- Iniciación Piscina Adultos
- Pisci-Peques
- Pilates
- Barre
- Hipopresivos
- Clases Postparto
- Clases Embarazo
- ¡Y mucho más!

Vitasana Salud:

- Medicina General
- Nutrición
- Traumatología
- Fisioterapia General
- Fisioterapia de Suelo Pélvico
- Fisioterapia Pediátrica
- Pediatría
- Matronas
- Ginecología
- Ecografías 5D
- BabySpa
- Estética Avanzada
- Medicina Estética
- Talleres
- C3/7373



HORARIOS FITNESS TEMPORADA 2026



Vitasana

Salud integral y calidad de vida

(+34) 684 60 90 15

CI Matemático Pedrayes 2

@centrovitasana

www.vitasana.es

TARIFA
PLANA
54€

CLASES ABIERTAS



MAÑANA

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:15	TotalBody	Fuerza	Hyrox	Vita3		
8:00		VitaCross Vita3		Hyrox VitaStep		
8:15					Hyrox	
8:30	Fuerza		GAP		Cuerpo y Mente	
8:45		Cuerpo y Mente		GAP		
9:15						TotalBody
9:30	GAP	VitaBox	Vita3	Fuerza	GAP	
10:00	Plus60	Aquagym	Plus60	Aquagym	Plus60	
10:15	Vita3	GAP	Fuerza	TotalBody	Vita3	Fuerza
10:45						
11:00	Plus60	TotalBody Plus60	Plus60	Plus60	Plus60	
11:15	Mobility		Mobility			Hyrox
12:15						CORE
13:30						
14:15				TotalBody		
14:30	Hyrox	Fuerza			Hyrox	



Principiante



Intermedio



Avanzado

Recuerda reservar tu valoración de bienvenida gratuita antes de comenzar

TARDE

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
14:45			TotalBody		
15:15		Vita3			
15:30				Cuerpo y Mente	
15:45			GAP		
17:00					
17:30		TotalBody			Vita3
17:45					
18:00				TotalBody	
18:15	Fuerza				TotalBody
18:30		Fuerza			
18:45			Fuerza		
19:00				CORE	
19:15	VitaStep				Fuerza
19:30	Escuela de corredores	Hyrox Aquagym	TotalBody	Hyrox Aquagym	
19:45				GAP	
20:00	CORE				
20:30	Hyrox	TotalBody	Hyrox	Fuerza	



Principiante



Intermedio



Avanzado

Horarios sujetos a modificaciones

CLASES ABIERTAS:

Máx. 15 personas por clase - Reserva cuando quieras

Plus60: Piscina

Duración: 50 minutos / Intensidad:  Principiante
Objetivo: Ejercicio acuático para mayores: salud, fuerza, energía y bienestar

Aquagym: Piscina

Duración: 50 minutos / Intensidad:  Principiante
Objetivo: Tonifica tu cuerpo, mejora tu bienestar y diviértete en cada movimiento dentro del agua.

VITA3:

Duración: 45 minutos / Intensidad:  Principiante
Objetivo: Equilibra cardio, fuerza y movilidad en una sesión completa con variedad, energía y resultados.

CORE:

Duración: 30 minutos / Intensidad:  Principiante
Objetivo: Mejorar la postura, el equilibrio y la resistencia del core con intensidad moderada.

MOBILITY:

Duración: 50 minutos / Intensidad:  Principiante
Objetivo: Trabajo de movilidad, corrección postural, core, espalda y flexibilidad.

CUERPO Y MENTE:

Duración: 45 minutos / Intensidad:  Principiante
Objetivo: Combina las disciplinas de yoga, tai-chi y pilates. Trabaja la corrección postural, movilidad y flexibilidad mientras fortalece el cuerpo .

FUERZA:

Duración: 50 minutos / Intensidad:  Intermedio
Objetivo: Desarrolla fuerza real con carga adaptado a tu nivel, mejoran el rendimiento y tonifican. Sin trabajo cardiovascular.

GAP:

Duración: 45 minutos / Intensidad:  Intermedio
Objetivo: Esculpe y define glúteos, abdomen y piernas para una silueta fuerte y estilizada.

VITASTEP:

Duración: 45 minutos / Intensidad:  Intermedio
Objetivo: Disfruta de un cardio divertido con coreografías modernas que mejoran tu coordinación, agilidad y resistencia.

VITABOX:

Duración: 45 minutos / Intensidad:  Intermedio/ Avanzado
Objetivo: Golpea, libera energía y mejora tu resistencia con un entrenamiento dinámico que combina boxeo y ejercicios funcionales.

TOTALBODY:

Duración: 50 minutos / Intensidad:  Intermedio/ Avanzado
Objetivo: Activa todo tu cuerpo en un entrenamiento dinámico de circuitos que mezcla fuerza, cardio y coordinación para un físico equilibrado y definido.

CROSSHIT:

Duración: 50 minutos / Intensidad:  Avanzado
Objetivo: Ejercicio que combina levantamientos, cardio y ejercicios explosivos para ganar fuerza, potencia y resistencia al máximo nivel.

HYROX:

Duración: 50 minutos / Intensidad:  Avanzado
Objetivo: Combina carrera y estaciones funcionales en un formato inspirado en la competición internacional que te lleva al límite físico y mental.

ESCUELA DE CORREDORES:

Duración: 1 hora / Intensidad: Todos los niveles
Objetivo: Mejora técnica, resistencia y velocidad con entrenamientos al aire libre adaptados a tu nivel y a tus metas.



Principiante



Intermedio



Avanzado

CLASES CERRADAS

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
9:00	P, Maquinas		P, Maquinas		
9:30		Hipopresivos		Hipopresivos	Barre P.Maquinas
10:00	Pilates P, Maquinas	Pilates	Pilates P, Maquinas	Pilates	
10:30					Pilates P.Maquinas
11:00	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
13:30					
14:15		Pilates Fit		Pilates Fit	
17:00		P, Maquinas		P, Maquinas	
17:30					
18:00	Sientete Sana	Sientete Sana	Sientete Sana	Sientete Sana	
18:30					P.Maquinas
19:00	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
19:15		P.Maquinas		P.Maquinas	
19:30					P.Maquinas
20:00	Pilates	Barre	Pilates	Barre	
20.15		P.Maquinas		P.Maquinas	
20:30	P.Maquinas		P.Maquinas		
21:00	Hipopresivos		Hipopresivos		

Los horarios pueden sufrir modificaciones



CLASES EMBARAZO Y POSTPARTO

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
10:00	Embarazo Sano		Embarazo Sano		Muévete Mami
10:30		Power Mami		Power Mami	
11:00	Muévete Mami		Muévete Mami		Muévete Mami
11:30		Muévete Mami		Muévete Mami	
12:00	Embarazo Sano		Embarazo Sano		Piscina Embarazo / Embarazo Sano
12:30		Embarazo Sano		Embarazo Sano	
17:00		Embarazo Sano		Embarazo Sano	
17:30	Power Mami		Power Mami		
18:00		Muévete Mami		Muévete Mami	
18:30	Embarazo Sano		Embarazo Sano		
19:00		Embarazo Sano		Embarazo Sano	
19:30	Piscina embarazo		Piscina embarazo		
20:00		Embarazo Fit		Embarazo Fit	

● Principiante

● Intermedio

● Avanzado

CLASES CERRADAS:

Máx. 10 personas por clase - Reserva tu día y horario fijo

✓ PILATES:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Fortalece tu cuerpo con ejercicios de bajo impacto que mejoran la postura, la flexibilidad y el equilibrio.

✓ PILATES FIT: PRÓXIMAMENTE

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante ● Intermedio

Objetivo: Una versión más dinámica del pilates, combinando fuerza, resistencia y tonificación global.

✓ PILATES MÁQUINAS:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Método que utiliza aparatos como el Reformer para asistir o intensificar los movimientos, mejorando fuerza, flexibilidad y alineación postural.

✓ BARRE:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Clase inspirada en ballet, pilates y fitness que estiliza la figura y mejora la coordinación.

✓ HIPOPRESIVOS:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Técnica postural y respiratoria que fortalece el core, cuida el suelo pélvico y mejora la salud abdominal.

✓ SIENTETE SANA:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Rutina suave y adaptada que promueve la vitalidad, la movilidad y el bienestar integral.

✓ PISCINA EMBARAZO:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Entrena de manera segura en el agua, aliviando molestias y tensiones musculares propias del embarazo, mientras mejoras la circulación y la movilidad.

✓ EMBARAZO SANO:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Bienestar físico y emocional durante el embarazo, mejorando fuerza, movilidad y conexión con tu bebé para llegar más preparada al parto.

✓ EMBARAZO FIT*:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Intermedio

Objetivo: Mantén tu fuerza y resistencia con mayor exigencia física, preparando el cuerpo para el parto y favoreciendo una recuperación más rápida.

✓ MUÉVETE MAMI:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Principiante

Objetivo: Recupera tu cuerpo de forma segura, reconectando con el abdomen y el suelo pélvico, mientras fortaleces tu bienestar y autocuidado materno.

✓ POWER MAMI*:

Duración: 50 minutos

Intensidad: ● Intermedio

Objetivo: Impulsa tu rendimiento físico en el postparto avanzado con rutinas más desafiantes que aumentan fuerza, resistencia y vitalidad.

*Se requiere valoración interdisciplinaria para comenzar.



PISCI-PEQUES

Clases acuáticas que favorecen el aprendizaje temprano, mejoran la coordinación y desarrollan habilidades básicas de autonomía y seguridad en el agua.

- 6-12 meses
- 12-24 meses
- 25-36 meses

Duración: 30'

Es necesario el acompañamiento de un adulto

- 3-5 años
- 6-9 años

Duración: 45'

Pueden entrar solos

Tarifas:

- 1/ semana: 40€
- 2/ semana: 65€

Para clases particulares y grupos reducidos consultar disponibilidad y tarifas en el centro



HORARIOS

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
10:00						Peques 6-12 m
10:30						Peques 12-24 m
11:00						Peques 24-36m
11:30						Peques 24-36m
12:00						Peques 3-5 años
12:45						Peques 12-24 m
14:00						
16:45	Peques 6-12 m	Peques 3-5 años				
17:00				Peques 12-24 m		
17:15	Peques 12-24 m		Peques 3-5 años			
17:30		Peques 6-9 años		Peques 6-12 m	Peques 3-5 años	
17:45	Peques 3-5 años					
18:00			Peques 6-9 años	Peques 24-36m		
18:15		Peques 12-24 m			Peques 6-9 años	
18:30	Peques 6-9 años			Peques 3-5 años		
18:45		Peques 6-12 m	Peques 24-36m			