

CLASES DE HYBRID TRAINING - SPORTING CLUB CASINO

A partir del miércoles 11 de febrero del 2026 a las 12:00h se podrá adquirir el bono para la nueva actividad "Hybrid Training".

Dicho bono se podrá adquirir únicamente a través de nuestra app Resasports. Tendrá un coste de 40€*.

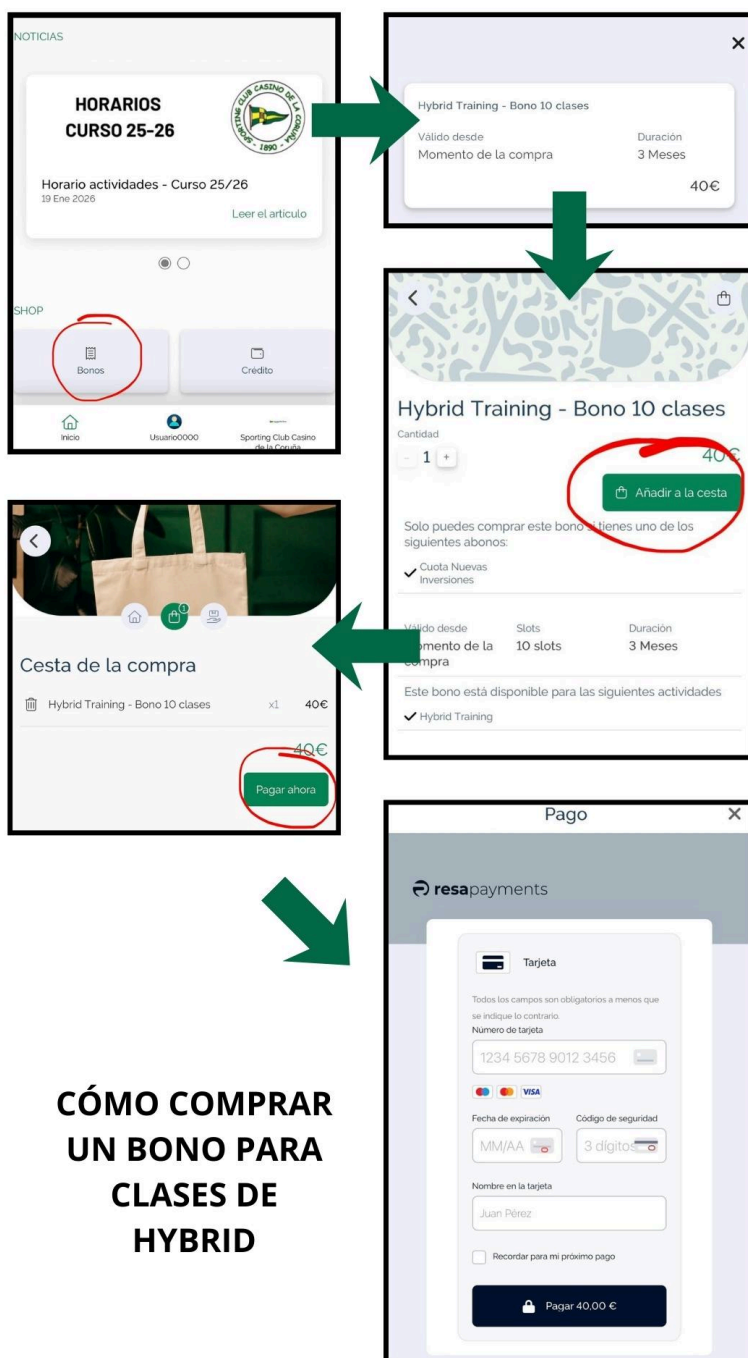
El bono tendrá una caducidad de 3 meses desde el momento de compra del mismo.

El bono se podrá utilizar para cualquier actividad de Hybrid Training, tanto de Zapateira como C/Real.

Lo podrán adquirir todos los socios del Sporting Club Casino mayores de 16 años.

Se adjunta una guía para comprar el bono a través de la app del club.

*El importe del bono podría variar. De ser así, se comunicará previo a la modificación del mismo.



CÓMO COMPRAR UN BONO PARA CLASES DE HYBRID

¿En qué consiste HYBRID?

HYBRID es una actividad que combina carrera a pie con ejercicios funcionales de fuerza y resistencia. Las sesiones están diseñadas para mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza funcional y la eficiencia al sostener esfuerzos intensos y continuados.

La carrera forma parte estructural de la actividad y estará presente en todas las sesiones, combinándolos con diferentes bloques de trabajo físico.

Requisitos importantes:

- Se requiere un mínimo de forma física general.
- Es necesario tener nociones básicas de carrera a pie.
- No importa el ritmo al que se corra, ya que cada participante adapta la intensidad a su nivel.
- Es imprescindible poder correr, ya que la carrera es un elemento clave del entrenamiento.

Por este motivo, HYBRID no es una actividad de iniciación, sino una propuesta pensada para personas que ya entrenan y buscan un estímulo más exigente y específico.

¿A quién va dirigida?

- Socios interesados en preparar pruebas tipo HYROX.
- Corredores que quieren mejorar su fuerza y rendimiento.
- Deportistas que buscan un entrenamiento intenso, variado y estructurado.

Para cualquier duda adicional, podéis consultar directamente con el equipo técnico del club.

The infographic features a dark background with a network of white lines and yellow dots. At the top, a grey box contains the text 'HYBRID TRAINING' in yellow, followed by 'ZAPATEIRA: POLIDEPORTIVO' and 'C/REAL: 4º PLANTA' in white. A large yellow double arrow points downwards. Below this, two grey boxes list the schedules for 'ZAPATEIRA' and 'C/REAL'. At the bottom, there is an illustration of a woman in a red top and teal pants holding a black ball, and a man in a white tank top and blue shorts holding a brown ball.

HYBRID TRAINING
ZAPATEIRA: POLIDEPORTIVO
C/REAL: 4º PLANTA

HORARIOS ZAPATEIRA:
Lunes - 18:30 y 19:30
Martes - 9:30
Miércoles - 18:30 y 19:30
Jueves - 9:30 y 18:30
Viernes - 19:00
Sábado - 10:30 y 11:30

HORARIOS C/REAL:
Lunes - 19:30
Miércoles - 20:30
Sábados - 11:00

Atentamente:
Sporting Club Casino – Área Deportiva