

CLUBS DEPORTIVOS

[Ambassy Club](#)

[Citygym](#)

[Dynamic Recreation Club](#)

[Hilton](#)

[Kerry Recreation Club](#)

[Megafit Center](#)

[Mina Gym](#)

[Olympic Garden Sports Center](#)

[Portman Fitness Center](#)

[Radisson Plaza Xingguo Hotel Shanghai](#)

[Shanghai Gubei Gym Club](#)

[Shanghai International Club](#)

[Shanghai International Tennis Center](#)

[Shanghai Racquet Club](#)

Ambassy Club

1500 Huaihai Zhong Lu (淮海中路 1500 号)

Tel: 13764530530

www.ambassyclub.com

Horario: Todos los días de 7 a 22:30

Cuota de socio: 78880RMB por familia. Incluye un vale de 3000RMB valido en los restaurantes del club. Niños gratis.

Cuenta con Squast, piscina cubierta y al aire libre, Spa, gimnasio, clases de danza, kick boxing, kung fu, pilates, yoga, monitor de gimnasio. Desde luego es la primera opción en el Centro de Shanghai especialmente para familias con más de un hijo.

Citygym

333 Huaihai Zhong Lu (淮海中路 333 号)

Horario: Lunes a Viernes 6:30-22:30 Sábados y Domingos 12:00-21:00

Clark Hatch Fitness Center at the Courtyards

55 Zhenning Lu (镇宁路 55 号)

Horario: Todos los días de 7 a 21:30

Centro deportivo con una magnífica piscina cubierta en el primer piso con amplias cristaleras al exterior.

Cuota de inscripción de 3000RMB más 4200RMB al año por familia. Desde luego otra buena opción para las familias que vivan en el centro.

Dynamic Recreation Club

1011 Zhongshan Xi Lu (中山西路 1011 号)

Tel: 6219 9199

Horario: Todos los días de 7 a 23:00

Clases de Aquarobics. Muy buenas instalaciones acompañadas de asistencia muy profesional.

Cuota Miembro: 2500RMB por año. Incluye piscina cubierta. Posibilidades de cuota familiar por 7500RMB por año. Si se quiere acudir sin ser miembro, 150RMB por día para realizar cualquier actividad.

Fitness First, Plaza 66

1266 Nanjing Xi Lu (南京西路 1266 号)

Tel: 6288 0152

www.fitnessfirst.com.hk

Horario: Lunes a Viernes 6:30-23:00, Sábado a Domingo 7:00-22:00

Clases de Step, power ball, Iniciación al ballet, body balance... Más cursos de los que siquiera imaginas. La cuota oscila entre 275RMB y 430RMB al mes. 150RMB.

Golden Rainbow Club

210 Hongqiao Lu (虹桥路 210 号)

Tel: 6242 3668

Horario:

Piscina cubierta. 150RMB por día.

Hilton

250 Huashan Lu (华山路 250 号)

Tel: 6248 7777 - 2600

Fax: 6248 3868

Horario: Todos los días de 9 a 21:30

Un gimnasio bastante bien equipado, limpio y lujoso. La piscina es pequeña pero cuenta con jacuzzi.

Cuota anual de 25000RMB

Kerry Recreation Club

No.165, Lane 1038 Huashan Lu (华山路 1038 弄 165 号)

Tel: 5240 6297

Horario:

Zona de juegos para niños cubierta. Piscina cubierta. Pista de tenis al aire libre y cubierta.

Ping-pong, billar y clases de aeróbic. El personal es bastante amable.

Megafit Center

1/F, 398 Huaihai Zhong Lu (淮海中路 398 号中海大厦 1 楼)

Metro City Shu Shi Bao Gym Center

Add: 4-6/F Metro City, 1111 Zhaojia Bang Lu (肇家浜路 1111 号美罗城 4-6 楼)

Tel: 6390 8166

Horario:

Buen ambiente e instalaciones. Cuota mensual de 300RMB, Cuota anual de 2600RMB.

Mina Gym

C, 4-5/F, 3211 Hongmei Lu (虹梅路 3211 号泰豪大厦四楼五楼 C 座)

Tel: 6405 1811

Horario:

Ofrecen un montón de clases diferentes: yoga, aerobics, kickboxing. Posee un gimnasio bien equipado. Cuota Mensual 500RMB, Cuota anual 2800RMB.

Olympic Garden Sports Center

1108 Hongsong Lu (虹松路 1108 号)

Tel: 6763 7985

www.olympicgarden.sh.cn

Horario: Todos los días de 10 a 22:00

Tenis, squash, snooker, badminton, ping-pong, escalada, gimnasio y piscina olímpica. Tiene también una zona para practicar el tiro al arco.

Cuota de 3800RMB mensual

Portman Fitness Center

7/F, 1376 Nanjing Xi Lu (南京西路 1376 号 7 楼)

Tel: 6390 8888

Horario: Todos los días de 6:00-23:00

Piscina cubierta y dos pistas de tenis cubiertas

Buen gimnasio.

Radisson Plaza Xingguo Hotel Shanghai

3/F, 78 Xingguo Lu (兴国路 78 号 3 楼)

Tel: 6212 9998-3300

Horario: Todos los días de 6:00-23:00

El gimnasio de este hotel, además de estar muy bien localizado con vistas a los jardines, está muy limpio. Bien equipado además dan clases de aeróbic. Cuenta con piscina cubierta y pista de squash.

Cuota individual: 13880RMB; Cuota familiar: 21000RMB (Incluye un niño menor de 16 años)

Cuota familiar con más de tres niños menores de 16 años: 25000RMB.

Shanghai Gubei Gym Club

59 Ronghua Xi Lu (荣华西路 59 号)

Tel: 6219 5818-168

Horario:

Desde luego es una obligación entre los expatriados que residen en Gubei o Hongqiao aunque es un poco viejo. Cuenta con clases de baile, piscina cubierta, tenis (30RMB por hora con 20RMB si hace falta luz), squash y gimnasio.

Shanghai International Club

4/F, Hotel Equatorial 65 Yan'an Xi Lu (延安西路 65 号贵都大饭店 4 楼)

Tel: 6248 1688-2920

Horario: Todos los días de 7 a 22:00

Gimnasio, piscina cubierta, sauna, masaje.

Cuota anual el primer año de 7880RMB y e 7092RMB el segundo.

Shanghai International Tennis Center

3/F Regal International East Asia Hotel 516 Hengshan Lu (衡山路 516 号富豪环球东亚酒店 3 楼)

Tel: 6415 5588-2278/2811

Email: club@regal-eastasia.com

Horario: Todos los días de 6 a 23:30

Cuenta con un completo gimnasio y clases de aeróbic, ballet para adultos, yoga y Tai Ji.

Cuentan con dos pistas de tenis cubiertas y 8 al aire libre. Clases de tenis y competiciones.

12 pistas de bolos, pista de squas, tenis, billar y simulador de golf además de un completo SPA.

Cuota individual el primer año 38000RMB y de 8800RMB el segundo.

Shanghai Racquet Club

555 Jinfeng Lu (金丰路 555 号)

Tel: 2201 0666-8495

www.src.com.cn

Se encuentra junto a las instalaciones del American International School. Está ubicado en un precioso entorno, con una magnífica piscina. Suele estar bastante concurrido durante los fines de semana por la comunidad expatriada. Cuenta con dirección internacional, y organizan excursiones al campo para los niños durante la primavera.

Tiene 7 pistas de tenis cubiertas, además de otras 6 al aire libre. Piscina cubierta, squash, bádminton gimnasio, clases de aeróbic, zona de juegos para niños cubierta y al aire libre. El precio es alrededor de 25000RMB por familia, sin limite de niños. Ser socio permite invitar a no-miembros 4 veces al año.