HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS CDO) ALMENDRERA

(A partir del 11 de Febrero de 2019)

10 17 cdo) almendrera siglo XXI

LOS MONITORES, SALAS Y HORARIOS PODRÁN SER CAMBIADOS SIN PREVIO AVISO POR NECESIDADES DEL CENTRO

10 17 cdo) almendrera siglo XXI

Lunes

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
sala 1			CYCLE	CYCLE						CYCLE JR. 10 A 14 años	CYCLE	WALKING		CYCLE		
sala 2			LesMILLS BODYPUMP							ABD	LesMILLS BODYPUMP	VIVE	LesMILLS BODYPUMP			
sala 3				LesMILLS BODYBALANCE	PILATES BASICO						ZUMBA	PILATES	LesMILLS BODYCOMBAT			
sala 4			ZUMBA	GYM-VITAL		LATINOS				ENTRENO FUNCIONAL		KICK-BOXING	KRAV MAGA			
sala 5											ACTIVIDAD LUDICA	YOGA				
Agua			AQUA VITAL											AQUA FITNESS		

Martes

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
sala 1		WALKING	CYCLE	WALKING							CYCLE JR. 10 A 14 años	CYCLE	CYCLE	CYCLE		
sala 2			VIVE	ZUMBA						ABD	LesMILLS BODYCOMBAT	VIVE	LesMILLS BODYPUMP	AEROSTEP		
sala 3				ESCUELA DE ESPALDA							PILATES	ESCUELA DE ESPALDA	ZUMBA			
sala 4			KRAV MAGA	KRAV MAGA FIGHT						ZUMBA JUNIOR 7 A 14 AÑOS	BOXEO	MULTI DEPORTE 7 a 14 años	WOXING	PILATES		
sala 5											ACTIVIDAD LUDICA					
Agua			AQUA FITNESS	AQUA VITAL												

Miercoles

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
sala 1			CYCLE	CYCLE								CYCLE	CYCLE	WALKING		
sala 2			LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT							LesMILLS BODYPUMP	VIVE	LesMILLS BODYBALANCE	ZUMBA		
sala 3				ZUMBA							G.A.P	PILATES	PILATES			
sala 4			PILATES	ESCUELA DE ESPALDA		LATINOS				ENTRENO FUNCIONAL	ZUMBA	KICK-BOXING	KRAV MAGA			
sala 5			YOGA							BAILE INFANTIL 4 a 8 AÑOS	ACTIVIDAD LUDICA	MULTI DEPORTE 7 a 14 años				
Agua			AQUADYNAMIC											AQUADYNAMIC		

Jueves

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
sala 1			CYCLE	WALKING							WALKING		CYCLE			
sala 2		LesMILLS BODYPUMP	VIVE	LesMILLS BODYBALANCE							VIVE	LesMILLS BODYPUMP	ZUMBA	LesMILLS BODYPUMP		
sala 3				PILATES								LesMILLS BODYBALANCE	PILATES	AEROSTEP		
sala 4			KRAV MAGA	ABD	GYM-VITAL						ACTIVIDAD LUDICA	BOXEO	MULTI DEPORTE 7 a 14 años	G.A.P		
sala 5											ZUMBA JUNIOR 7 A 14 AÑOS	YOGA				
Agua										AQUADYNAMIC						

Viernes

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
sala 1			CYCLE		WALKING						WALKING JR. 10 A 14 años	WALKING	CYCLE			
sala 2			LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYPUMP							LesMILLS BODYPUMP	ZUMBA				
sala 3				ZUMBA									PILATES			
sala 4			KRAV MAGA	GYM-VITAL	ESCUELA DE ESPALDA					ENTRENO FUNCIONAL		KRAV MAGA	KRAV MAGA FIGHT			
sala 5			YOGA								BAILE INFANTIL 4 a 8 AÑOS	ACTIVIDAD LUDICA				
Agua			AQUADYNAMIC		AQUA VITAL									AQUADYNAMIC		

ACTIVIDADES INFANTILES

SÁBADO

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	17:00	18:00	19:00	20:00
sala 1	CYCLE			WALKING			CYCLE		
sala 2			LesMILLS BODYPUMP						
sala 3	PILATES								
sala 4			ZUMBA						
Sala 5									
Agua									