

BONODeporte + 2018

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO
	MAÑANA					MAÑANA					MAÑANA				
8:00					CICLO 8:15 Nacho			GLOBAL TRAINING 8:15 Miguel Á.							CICLO 8:15 Javi
9:00			PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT-FGT 9:00 Nacho				BODY TONIC 9:15 Leandro		CICLO 9:15 Javi			AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Nacho	
10:00	AQUA FITNESS 10:00 Uge		AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Nacho			AERÓBIC 10:00 Leandro	PILATES "MOTOR" 10:00 Javi	CICLO 10:00 Cristina		AQUA FITNESS 10:00 Uge	RITMOS LATINOS 10:00 Leandro	HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Nachos
11:00			BODY PAMP 10:45 Javi	HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia				BODY BALANCE 10:45 Javi	SUSPENSION FUSION 10:45 Cristina				ESPALDA SANA 10:45 Leandro	CROSFIT-FGT 10:45 Nacho	
12:00				STRETCHING 11:45 Nacho				STYLE 11:30 Cristina							
13:00															
	MEDIODÍA					MEDIODÍA					MEDIODÍA				
14:00			PILATES 14:30 Javi	SUSPENSIÓN 14:30 Luis A.											PILATES ACCESORIO 14:30 Javi
15:00		AQUA FITNESS 15:15 Uge			CICLO 15:15 Luis A.	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.		ZUMBA SPORT 14:45 Cristina	URBAN FIT 14:30 Luis A.			AQUA FITNESS 15:15 Uge	FITNESS BOXING 15:00 Luis A.		CICLO 15:15 Javi
16:00			CORE MIX 16:00 Luis A.					BODY TONIC 15:30 Luis A.					STRETCHING 16:00 Luis A.		
17:00															
	TARDE					TARDE					TARDE				
17:00	ABDOMINALES 17:30 Alberto		INTERVAL-STEP 17:30 Cristina												
18:00			BODY PAMP 18:15 Cristina					AERÓBIC 17:45 Bea				GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina		
19:00			ZUMBA SPORT 19:00 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia				STEP 18:30 Bea	PILATES ACCESORIO 18:30 Sara				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina	BODY BALANCE 18:30 Miguel	
20:00			FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODY BALANCE 19:45 Miguel	CICLO 19:45 Cristina			BODY PAMP 19:30 Felipe	PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina			BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:15 Patricia	CICLO 19:30 Miguel
21:00			RITMOS LATINOS 20:30 Leandro		CICLO 20:45 Miguel			CARDIO COMBAT 20:15 Felipe	PILATES INICIACION 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina				PILATES 20:30 Andrés	CICLO 20:15 Cristina

BONODeporte + 2018

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	JUEVES					VIERNES						SÁBADO		DOMINGO	
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	ROCÓDROMO PABELLÓN	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO
	MAÑANA					MAÑANA						MAÑANA		MAÑANA	
8:00														CADA SEGUNDO DOMINGO DEL MES	
9:00														¡Un domingo al mes!	
10:00															
11:00															
12:00															
13:00															
	MEDIODÍA					MEDIODÍA									
14:00															
15:00															
16:00															
	TARDE					TARDE									
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															

VALIDEZ DESDE EL 8 DE ENERO HASTA EL 17 DE JUNIO AMBOS INCLUSIVE, EXCEPTO FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL Bonodeporte y la Web: www.rozasdeportes.org

DOMINGOS:

14 ENERO
 11 FEBRERO
 11 MARZO
 8 ABRIL
 13 MAYO
 10 JUNIO
 8 JULIO
 12 AGOSTO
 9 SEPTIEMBRE
 14 OCTUBRE
 11 NOVIEMBRE
 9 DICIEMBRE



Podrás disfrutar de diferentes actividades deportivas y en familia



Consulta nuestra web
www.rozasdeportes.org