

# BONODeporte + 2019

## POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	LUNES				MARTES					MIÉRCOLES					
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO
	MAÑANA				MAÑANA					MAÑANA					
8:15				CICLO 8:15 Nacho		GLOBAL TRAINING 8:15 Miguel Á.									CICLO 8:15 Javi
9:00		CROSFIT 9:00 Nacho	PILATES 9:15 Leandro			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	BONO RUNNERS 10:00 Miguel	AERÓBIC 10:00 Leandro		PILATES "MOTOR" 10:00 Javi	CICLO 10:00 Noemí		AQUA FITNESS 10:00 Uge	RITMOS LATINOS 10:00 Leandro		HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Nacho
10:45		BODY PAMP 10:45 Javi	HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia				SUSPENSIÓN 10:45 Noemí	BODY BALANCE 10:45 Javi					CROSFIT 10:45 Nacho	ESPALDA SANA 10:45 Leandro	
11:00															
11:45			STRETCHING 11:45 Javi			STYLE 11:30 Noemí									
12:00															
13:00															
	MEDIODÍA				MEDIODÍA					MEDIODÍA					
14:00	BONO RUNNERS 14:00 Miguel									BONO RUNNERS 14:00 Miguel				PILATES ACCESORIO 14:30 Noe	
14:30			SUSPENSIÓN 14:30 Noemí	PILATES 14:30 Javi		ZUMBA SPORT 14:45 Cristina	URBAN FIT 14:30 Noemí								
15:00		AQUA FITNESS 15:15 Uge		CICLO 15:15 Noemí	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.	BODY TONIC 15:30 Noemí					AQUA FITNESS 15:15 Uge	FITNESS BOXING 15:00 Luis A.			CICLO 15:15 Noe
16:00		CORE MIX 16:00 Noemí										STRETCHING 16:00 Luis A.			
17:00	TARDE				TARDE					TARDE					
17:30	ABDOMINALES 17:30 Alberto														
17:30		STYLE 17:30 Cristina				AERÓBIC 17:30 Bea									
18:00		BODY PAMP 18:15 Cristina				GAP 18:15 Bea					GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina			
18:30						INTERVAL-STEP 18:45 Bea		YOGILATES 18:30 Sara				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina		BODY BALANCE 18:30 Miguel	
19:00		ZUMBA SPORT 19:00 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia			CROSFIT 19:30 Felipe		PILATES MOTOR 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina			BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina		HIPOPRESIVOS 19:15 Patricia	CICLO 19:30 Miguel
19:45		BODY TONIC 19:45 Cristina	BODY BALANCE 19:45 Miguel	CICLO 19:45 Andrés		CARDIO COMBAT 20:15 Felipe		PILATES INICIACION 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina					PILATES 20:30 Andrés	CICLO 20:15 Cristina
20:00	BONO RUNNERS 20:00 Miguel	CIRCUIT TRAINING 20:30 Andrés													
21:00				CICLO 20:45 Miguel											

**NUEVO BONO 2019**

# BONODeporte + 2019

## POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

**NUEVO BONO 2019**

HORARIO	JUEVES			VIERNES							SÁBADO		DOMINGO	
	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	ROCÓDROMO PABELLÓN	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO
	MAÑANA			MAÑANA							MAÑANA		MAÑANA	
10:00														
11:00	BONO RUNNERS 10:00 Miguel	FUN FITNESS 10:00 Leandro GAP 10:45 Noemí	RITMOS LATINOS 10:00 Noemí STEP 10:45 Leandro											
12:00														
13:00														
	MEDIODÍA			MEDIODÍA										
14:00														
15:00	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.													
16:00														
	TARDE			TARDE										
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														

**CADA SEGUNDO DOMINGO DEL MES**

**¡Un domingo al mes!**

**DOMINGOS:**

- 13 ENERO
- 10 FEBRERO
- 10 MARZO
- 07 ABRIL
- 12 MAYO
- 09 JUNIO

Consulta nuestra web  
[www.rozasdeportes.org](http://www.rozasdeportes.org)

Podrás disfrutar de diferentes actividades deportivas y en familia