

BONODeporte + 2019

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

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

