


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 Andrés					PILATES 8:15 Andrés						CICLO 8:15 1H Javi	
9:00			PILATES 9:15 Javi	CROSFIT 9:00 1H Andrés			BODY TONIC 9:15 Elena						AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Andrés			CICLO 9:00 1H Javi	
10:00	AQUA FITNESS 10:00 Uge		AERÓBIC 10:00 Leandro	CARDIO COMBAT 10:00 Javi		CICLO 10:00 Andrés	BONO RUNNERS +STRECHING 10:00 1H 30' Miguel Quedamos en Sala Fitness	AERÓBIC 10:00 Leandro			PILATES "MOTOR" 10:00 Javi		AQUA FITNESS 10:00 Uge	RITMOS LATINOS 10:00 Leandro		HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Andrés	
11:00			BODY PAMP 10:45 Javi		YOGA 10:45 Patricia			BODY BALANCE 10:45 Javi			STYLE 10:45 Noe		ESPALDA SANA 10:45 Leandro		CROSFIT 10:45 1H Andrés			
12:00					STRETCHING 11:45 Javi				SUSPENSIÓN 11:30 Noe									
13:00																		
	MEDIODÍA						MEDIODÍA					MEDIODÍA						
14:00																		PILATES ACCESORIO 14:30 Noe
15:00	BONO RUNNERS +STRECHING 14:30 1H30' Miguel Quedamos en Sala Fitness	AQUA FITNESS 15:15 Uge		HITS 14:30 Noe	PILATES 14:30 Javi		CICLO 15:15 Noe	CORE MIX 15:00 Miguel A.	ZUMBA SPORT 14:45 Cristina	URBAN FIT 14:30 1H Noe								
16:00			CORE MIX 16:00 Noe						BODY TONIC 15:30 Noe					FITNESS BOXING 15:00 1H Luis A.				CICLO 15:15 Noe
													STRETCHING 16:00 Luis A.					
	TARDE						TARDE					TARDE						
17:00	CORE MIX 17:30 Alberto																	
18:00			STYLE 17:30 Cristina					AERÓBIC 17:30 Bea						BODY TONIC 17:45 Cristina				
19:00			BODY PAMP 18:15 Cristina					GAP 18:15 Bea			YOGILATES 18:30 Sara			ZUMBA SPORT 18:30 Cristina		YOGA 18:30 Patricia		
20:00			ZUMBA SPORT 19:00 Cristina		HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia			INTERVAL-STEP 18:45 Bea						BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina		HIPOPRESIVOS 19:15 Patricia		CICLO 19:30 J.Rodríguez
21:00	BONO RUNNERS 20:30 1H Miguel Quedamos en la Pista		BODY TONIC 19:45 Cristina		BODY BALANCE 19:45 J.Rodríguez	CICLO 19:45 Andrés		URBANFIT 19:30 Felipe			PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina				ANIMAL FLOW Andrés 20:00 30'		
			GLOBAL TRAINING+ ANIMAL FLOW 20:30 Andrés				CICLO 20:45 J.Rodríguez	CARDIO COMBAT 20:15 Felipe			PILATES ACCESORIO 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina				PILATES 20:30 Andrés		CICLO 20:15 Cristina
													BONO RUNNERS 20:30 1H Miguel Quedamos en la Pista					

BONODeporte + 2020

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	JUEVES					VIERNES						SÁBADO			DOMINGO		
	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	ROCÓDROMO PABELLÓN	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	SALA 1	SALA 3	SALA CICLO	2ºDOMINGO ADULTOS	4ºDOMINGO FAMILIAS
	MAÑANA					MAÑANA						MAÑANA					
8:00		GLOBAL TRAINING 8:15 Miguel Á.															
9:00		PILATES 9:15 Elena	CROSFIT 9:00 1H Miguel Á.							PILATES 9:15 Javi	CICLO 9:15 Noe						
10:00	BONO RUNNERS 10:00 1h Miguel Quedamos en Sala Fitness	RITMOS LATINOS 10:00 Noe		FUN FITNESS 10:00 Leandro	CICLO 10:00 Javi	ESCALADA 10:00 DEL 10 ENERO AL 19 JUNIO	AQUA FITNESS 10:00 Uge	ZUMBA SPORT 10:00 Noe	SUSPENSIÓN 10:00 Luis A.				GAP 10:30 Vicky/Cris		CICLO 10:30 Paco	CICLO 10:30 Noe	CICLO 10:30 Cristina
11:00		GAP 10:45 Noe	STEP 10:45 Leandro					BODY TONIC 10:45 Noe		STRETCHING 10:45 Luis A.				CICLO 10:30 Paco		TONIFICACIÓN 11:15 Noe	FIT FAMILY 11:15 Cristina
12:00			STRETCHING 11:30 Noe							MENTE SANA 11:30 Noe	CICLO 11:30 Uge						
13:00													ZUMBA SPORT 12:15 Vicky/Cris	BODY BALANCE 12:15 Paco		ZUMBA 12:15 Noe	ZUMBA EN FAMILIA 12:15 Cristina
14:00																	
15:00	CORE MIX 15:00 Miguel A.		CROSFIT 14:30 1H Noe					BODY TONIC 14:30 Cristina								ADULTOS	FAMILIAS
16:00			SUSPENSIÓN 15:30 Noe					ZUMBA SPORT 15:15 Cristina								ENERO 12	ENERO 26
17:00																FEBRERO 9	FEBRERO 23
18:00		STEP 17:30 Bea						STYLE 17:45 Vicky								MARZO 8	MARZO 22
19:00		CORE 18:15 Bea		PILATES 18:30 Sara				ZUMBA SPORT 18:45 Vicky								ABRIL 12	ABRIL 26
20:00		ZUMBA SPORT 18:45 Bea				CORE MIX 19:00 Alberto										MAYO 10	MAYO 24
21:00		HIIT 19:30 Felipe		PILATES ACCESORIO 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina			URBANFIT 19:30 Felipe								JUNIO 14	JUNIO 28
		CORE STRETCH 20:00		PILATES INICIACIÓN 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina			GLOBAL TRAINING 20:15 Felipe									
		FITNESS FIRE 20:15 Felipe											Consulta nuestra web www.rozasdeportes.org				

VALIDEZ DESDE 8 ENERO 2020 AL 14 JUNIO DE 2020, EXCEPTO SEMANA SANTA, FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL BONODEPORTE Y LA WEB: www.rozasdeportes.org