

BONODeporte+ 2018

DEL 3 AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2018

HORARIO	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				
	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	
	MAÑANA				MAÑANA				MAÑANA				
8:00				CICLO 8:15 Cristina								CICLO 8:15 Javi	
9:00		PILATES 9:15 Javi	CROSFIT-FGT 9:00 Cristina			BODY TONIC 9:15 Cristina		CICLO 9:15 Javi		AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Alberto/Vicky		
10:00		AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Cristina		AERÓBIC 10:00 Leandro	PILATES "MOTOR" 10:00 Javi	CICLO 10:00 Cristina		RITMOS LATINOS 10:00 Leandro	HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Alberto/Vicky	
11:00		BODY PAMP 10:45 Javi	HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia			BODY BALANCE 10:45 Javi	SUSPENSIÓN FUSSION 10:45 Cristina			ESPALDA SANA 10:45 Leandro	CROSFIT-FGT 10:45 Alberto/Vicky		
12:00			STRETCHING 11:45 Javi										
13:00													
	MEDIODÍA				MEDIODÍA				MEDIODÍA				
14:00													
15:00		PILATES 14:30 Javi	SUSPENSIÓN 14:30 Cris/Vicky		ABDOMINALES 15:00 Alberto	ZUMBA SPORT 14:45 Cristina	URBAN FIT 14:30 Vicky				PILATES ACCESORIO 14:30 Javi		
16:00				CICLO 15:15 Cris/Vicky		BODY TONIC 15:30 Cris/Vicky						CICLO 15:15 Javi	
17:00													
18:00	ABDOMINALES 17:30 Alberto	BASIC-STEP 17:30 Cristina				AERÓBIC 17:45 Bea				GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina		
19:00		BODY PAMP 18:15 Cristina				STEP 18:30 Bea	PILATES ACCESORIO 18:30 Sara				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina	BODY BALANCE 18:30 Alberto/Miguel	
20:00		ZUMBA SPORT 19:00 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia			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 Alberto/Miguel
21:00			BODY BALANCE 19:45 Alberto/Miguel	CICLO 19:45 Cristina		CARDIO COMBAT 20:15 Felipe	PILATES INICIACION 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina					CICLO 20:15 Cristina

BONODeporte + 2018

DEL 3 AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2018

HORARIO	JUEVES				VIERNES				SÁBADO		DOMINGO	
	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO
	MAÑANA				MAÑANA				MAÑANA		MAÑANA	
8:00											Domingo 9 de Septiembre	
9:00		PILATES 9:15 Javi	CROSFIT-FGT 9:00 Alberto/Vicky			PILATES 9:15 Javi		CICLO 9:15 Cristina			¡Un domingo al mes!	
10:00		FUN FITNESS 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Alberto/Vicky		ZUMBA SPORT 10:00 Cristina	SUSPENSIÓN 10:00 Javi CORE EXPRESS 10:30					
11:00		AEROFIT 10:45 Javi	STEP 10:45 Leandro			BODY TONIC 10:45 Cristina	STRETCHING 10:45 Javi			CICLO 10:30 Vicky/Cris		CICLO 10:30 Vicky
12:00			STRETCHING 11:30 Javi					CICLO 11:30 Cristina				TONIFICACIÓN 11:15 Vicky
13:00									BODY TONIC 11:15 Vicky/Cris			ZUMBA EN FAMILIA 12:15 Vicky
									ZUMBA SPORT 12:15 Vicky/Cris			STRETCHING 13:00 Vicky
									STRETCHING 13:00 Vicky/Cris			
HORARIO	MEDIODÍA				MEDIODÍA							
14:00												
15:00	ABDOMINALES 15:00 Alberto		CROSFIT 14:30 Cristina					CICLO 14:30 Cristina				
16:00			CIRCUIT TRAINING 15:30 Cristina			ZUMBA SPORT 15:15 Cristina						
HORARIO	TARDE				TARDE							
17:00												
18:00		STEP 17:45 Bea				STEP 17:45 Vicky						
19:00		ZUMBA SPORT 18:30 Bea	PILATES INICIACION 18:30 Sara			ZUMBA 18:45 Vicky						
20:00		HIIT 19:30 Felipe CORE STRETCH 20:00	PILATES ACCESORIO 19:30 Sara	CICLO 19:30	ABDOMINALES 19:00 Alberto	FITNESS FIRE 19:30 Felipe						
21:00		FITNESS FIRE 20:15 Felipe	PILATES 20:15 Sara	CICLO 20:30		GLOBAL TRAINING 20:15 Felipe						

Podrás disfrutar de diferentes actividades deportivas y en familia



Consulta nuestra web
www.rozasdeportes.org

