



BONODeporte + V17

DEL 31 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO DE 2017



HORARIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO
	MAÑANA			MAÑANA			MAÑANA			MAÑANA			MAÑANA		
8:00			CICLO 8:15									CICLO 8:15			
9:00	PILATES 9:15			BODY TONIC 9:15					CICLO 9:15	PILATES 9:15					CICLO 9:15
10:00			CICLO 10:00			CICLO 10:00	GAP 10:00			STEP 10:00			BODY TONIC 10:00		
11:00	BODY PAMP 10:45				SUSPENSIÓN 10:45				ESTIRAMIENTOS 11:00		CROSFIT 10:45		ZUMBA SPORT 10:45		
12:00				ZUMBA 11:30											
13:00															
	MEDIODÍA			MEDIODÍA			MEDIODÍA			MEDIODÍA			MEDIODÍA		
14:00					YOGUILATES 14:15										
15:00			CICLO 15:15	BODY TONIC 15:00					CICLO 15:15	AERÓBIC 15:00					
16:00		TONIFICACIÓN 16:00		RITMOS LATINOS 15:45				TONIFICACIÓN 16:00		GAP 15:45					
	TARDE			TARDE			TARDE			TARDE			TARDE		
17:00															
18:00			CICLO 18:15												
19:00		PILATES 19:00			BODY BALANCE 19:00			STEP 19:00		BODY TONIC 18:45					
20:00	ZUMBA 20:00					CICLO 19:45			CIRCUIT TRAINING 20:00	CARDIOBOX 19:30					
21:00	GAP 20:45			BODY PAMP 20:45			AERÓBIC 20:45					CICLO 20:30			

VALIDEZ DESDE EL 31 DE JULIO HASTA EL 31 DE AGOSTO, AMBOS INCLUSIVE, EXCEPTO FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL BONODeporte y la Web: www.rozasdeportes.org