Ayuntamiento de Las Rozas
Concejalía de Deportes

HORARIOS DE ACTIVIDADES EN LA DEHESA DE NAVALCARBÓN A PARTIR DEL 23 DE NOVIEMBRE DE 2020

HORARIO DE MAÑANA

PROFESORES: MIGUEL Á, JAVI R, ALEJANDRO, FÉLIX, LUIS F		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
9:00	0 A 15	GAP 9:00	TONIFIC. + CORE MIX 9:00	HIIT + CORE MIX 9:00	CIRCUITO + CORE MIX 9:00	TABATA + CORE MIX 9:00
	15 A 30					
	30 A 45	ASESORAMIENTO DEPORTIVO	ASESOR. DEPTVO.	ASESOR. DEPTVO.	ASESOR. DEPTVO.	ASESOR. DEPTVO.
	45 A 0	STRETCHING 9:30	STRETCHING 9:30	STRETCHING 9:30	STRETCHING 9:30	STRETCHING 9:30
10:00	0 A 15					
	15 A 30	PILATES 10:15	PILATES 10:15	PILATES 10:15	PILATES 10:15	PILATES 10:15
	30 A 45					
	45 A 0					
11:00	0 A 15	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
12:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
13:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					

BTT INICIACIÓN 8:00 (MARTES)

BTT AVANZADO 11:00 (MARTES)

ESCALADA 8:00 (MIÉRCOLES)

BTT INICIACIÓN 8:00 (JUEVES)

BTT AVANZADO 11:00 (JUEVES)

ESCALADA 8:00 (VIERNES)

HORARIO DE MEDIODÍA

PROFESORES: JAVI R, NOE		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO				
	15 A 30					
	30 A 45	TONIFICACIÓN 14:30	TONIFICACIÓN 14:30 / PILATES 14:30	TONIFICACIÓN 14:30	TONIFICACIÓN 14:30 / PILATES 14:30	TONIFICACIÓN 14:30
	45 A 0					
15:00	0 A 15					
	15 A 30	ABDOMINALES 15:15	STRETCHING 15:15 / ABDOMINALES 15:15	ABDOMINALES 15:15	STRETCHING 15:15 / ABDOMINALES 15:15	ABDOMINALES 15:15
	30 A 45					
	45 A 0					