

HORARIOS DE ACTIVIDADES EN LA DEHESA DE NAVALCARBÓN A PARTIR DEL 19 DE OCTUBRE DE 2020

PROFESORES: MIGUEL Á, ALEJANDRO, LUIS F, FÉLIX		HORARIO DE MAÑANA																									
		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	ASESORAMIENTO DEPORTIVO	TONIFIC. + CORE MIX 9:00	ASESOR. DEPTVO.	BTT INICIACIÓN 8:00	HIIT + CORE MIX 9:00	ASESOR. DEPTVO.	CIRCUIT O + CORE MIX 9:00	ASESOR. DEPTVO.	BTT INICIACIÓN 8:00	TABATA + CORE MIX 9:00	ASESOR. DEPTVO.														
	15 A 30													STRETCH ING 9:30	STRETCH ING 9:30	STRETCH ING 9:30	STRETCH ING 9:30	STRETCH ING 9:30									
	30 A 45																		PILATES 10:15	PILATES 10:15	PILATES 10:15	PILATES 10:15					
	45 A 0																										
10:00	0 A 15																										
	15 A 30	MAYORES 11:00																									
	15 A 30													MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00						
	30 A 45																					MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00	MAYORES 11:00
	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																										

PROFESORES: JAVIER, ÓSCAR M, NOE		HORARIO DE MEDIODÍA									
		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	ABDOMINALES 15:15		STRETCHING 15:15	ABDOMINALES 15:15	ABDOMINALES 15:15		STRETCHING 15:15	ABDOMINALES 15:15	ABDOMINALES 15:15	
	15 A 30										
	30 A 45										
	45 A 0										