

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 Uge		GLOBAL TRAINING 8:15 Miguel A									CICLO 8:15 Javi	
9:00			PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT 9:00 Noemí			BODY TONIC 9:15 Noemí				CICLO 9:15 Javi		AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Noe				
10:00	AQUA FITNESS 10:00 Noemí		AERÓBIC 10:00 Leandro			CICLO 10:00 Javi	AERÓBIC 10:00 Leandro			PILATES "MOTOR" 10:00 Javi	CICLO 10:00 Noemí	AQUA FITNESS 10:00 Noe		RITMOS LATINOS 10:00 Leandro		HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Luis	
11:00			BODY PAMP 10:45 Javi		HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia			SUSPENSIÓN 10:45 Noemí	BODY BALANCE 10:45 Javi				ESPALDA SANA 10:45 Leandro		CROSFIT 10:45 Noe			
12:00					STRETCHING 11:45 Javi				STYLE 11:30 Noemí									
13:00																		
	MEDIODÍA						MEDIODÍA					MEDIODÍA						
14:00																		
15:00		AQUA FITNESS 15:15		SUSPENSIÓN 14:30 Noemí	PILATES 14:30 Javi		ZUMBA SPORT 14:45 Cristina	URBAN FIT 14:30 Noemí					AQUA FITNESS 15:15	FITNESS BOXING 15:00 Javi		PILATES ACCESORIO 14:30 Noe		CICLO 15:15 Noe
16:00			CORE MIX 16:00 Noemí				BODY TONIC 15:30 Noemí							STRETCHING 16:00 Noe				
17:00																		
18:00	ABDOMINALES 17:30 Alberto		STYLE 17:30 Cristina				AERÓBIC 17:30 Bea						GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina				
19:00			BODY PAMP 18:15 Cristina				GAP 18:15 Bea			YOGILATES 18:30 Sara				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina		BODY BALANCE 18:30 Miguel		
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 Miguel	
21:00			BODY TONIC 19:45 Cristina		BODY BALANCE 19:45 Miguel	CICLO 19:45 Andrés	CROSFIT 19:30 Felipe			PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina							
			CIRCUIT TRAINING 20:30 Andrés				CARDIO COMBAT 20:15 Felipe			PILATES ACCESORIO 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina					PILATES 20:30 Andrés	CICLO 20:15 Cristina	
						CICLO 20:45 Miguel												



Ayuntamiento de
Las Rozas
Concejalía de Deportes y Ferias

BONODEporte + 17 A 30 DE JUNIO 2019

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN



HORARIO	JUEVES					VIERNES							SÁBADO	
	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 CICLO
	MAÑANA					MAÑANA							MAÑANA	
8:00				PILATES 8:15 Javi										CICLO 8:15 Javi
9:00		PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT 9:00 Noemí								PILATES 9:15 Javi	CICLO 9:15 Noemí		CICLO 9:30 Vicky/Cris
10:00		RITMOS LATINOS 10:00 Noemí		FUN FITNESS 10:00 Leandro	CICLO 10:00 Javi		AQUA FITNESS 10:00		ZUMBA SPORT 10:00 Noemí	SUSPENSIÓN 10:00 Luis A				CICLO 10:30 Vicky/Cris
11:00		GAP 10:45 Noemí	STEP 10:45 Leandro					BODY TONIC 10:45 Noemí			STRETCHING 10:45 Luis A			
12:00				STRETCHING 11:30 Noemí										BODY TONIC 11:15 Vicky/Cris
13:00														ZUMBA SPORT 12:15 Vicky/Cris
														STRETCHING 13:00 Vicky/Cris
	MEDIODÍA					MEDIODÍA								
14:00														
15:00	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.		CROSFIT 14:30 Noemí							BODY TONIC 14:30 Noemí		CICLO 14:30 Cristina		CARDIO
16:00			SUSPENSIÓN 15:30 Noe					ZUMBA SPORT 15:15 Cristina		STRETCHING 15:15 Noemí				FUERZA
														CUERPO MENTE
	TARDE					TARDE								
17:00														
18:00		STEP 17:30 Bea									STEP 17:45 Vicky			
19:00		CORE 18:15 Bea		PILATES 18:30 Sara							ZUMBA SPORT 18:45 Vicky			
20:00		ZUMBA SPORT 18:45 Bea					ABDOMINALES 19:00 Alberto					CROSFIT 19:30 Felipe		
21:00		HIIT 19:30 Felipe		PILATES ACCESORIO 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina									
		CORE STRETCH 20:00		PILATES INICIACIÓN 20:15 Sara										
		FITNESS FIRE 20:15 Felipe			CICLO 20:30 Cristina									

VALIDEZ DESDE 17 DE JUNIO 2019 AL 30 DE JUNIO 2019, EXCEPTO FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL BONODEPORTE Y LA WEB: www.rozasdeportes.org