



Ayuntamiento de  
**Las Rozas**  
Concejalía de Deportes y Fiestas

# BONODeporte + SEMANA SANTA 2018

## POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN



HORARIO	LUNES 26 DE MARZO				MARTES 27 DE MARZO			MIÉRCOLES 28 DE MARZO				JUEVES SANTO 29 DE MARZO	VIERNES SANTO 30 DE MARZO	SÁBADO 31 DE MARZO		DOMI NGO 1 DE	LUNES 2 DE ABRIL					
	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	MAÑANA	MAÑANA	SALA 1	SALA CICLO	MAÑ	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO		
	MAÑANA				MAÑANA			MAÑANA				MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA		MAÑ	MAÑANA					
8:00				CICLO 8:15 Cristina																	CICLO 8:15 Javi	
9:00	PILATES 9:15 Leandro		CROSFIT-FGT 9:00 Cristina		BODY TONIC 9:15 leandro		CICLO 9:15 Javi		AEROFITBALL 9:15 Leandro						CICLO 9:30 Cristina		PILATES 9:15 Leandro		CROSFIT-FGT 9:00 Vicky			
10:00	AERÓBIC 10:00 Leandro				AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Cristina		RITMOS LATINOS 10:00 Leandro						CICLO 10:30 Cristina		AERÓBIC 10:00 Leandro				CICLO 10:00	
11:00	BODY PAMP 10:45 Javi				BODY BALANCE 10:45 Javi	SUSPENSION FUSSION 10:45 Cristina			ESPALDA SANA 10:45 Leandro		CROSFIT-FGT 10:45 Antonio					BODY TONIC 11:15 Cristina	BODY PAMP 10:45 Javi		HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia			
12:00			STRETCHING 11:45 Javi		STYLE 11:30 Cristina																STRETCHING 11:45 Javi	
13:00																ZUMBA SPORT 12:15 Cristina						
	MEDIODÍA				MEDIODÍA			MEDIODÍA						MEDIODÍA		MED	MEDIODÍA					
14:00																						
15:00	PILATES 14:30 Javi		SUSPENSIÓN 14:30 Cristina		ZUMBA SPORT 14:45 Cristina				PILATES ACCESORIO 14:30 Javi									PILATES 14:30 Javi		SUSPENSIÓN 14:30		CICLO 15:15 Vicky
16:00				CICLO 15:15 Cristina	BODY TONIC 15:30 Cristina																	
	TARDE				TARDE			TARDE						TARDE		TAR	TARDE					
17:00																						
18:00	ABDOMIN 17:30 Alberto	INTERVAL-STEP 17:30 Cristina			AERÓBIC 17:45 Bea				GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina							ABDOMIN 17:30 Alberto	INTERVAL-STEP 17:30 Cristina				
		BODY PAMP 18:15 Cristina			STEP 18:30 Bea	PILATES 18:30				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina	BODY BALANCE 18:30 Miguel							BODY PAMP 18:15 Cristina				
19:00		ZUMBA SPORT 19:00 Cristina																ZUMBA SPORT 19:00 Cristina		HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia		
20:00	FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODYBALANCE 19:45 Miguel		CICLO 19:45 Cristina	BODY PAMP 19:30 Felipe		CICLO 19:30 Cristina			BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina							FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODYBALANCE 19:45 Miguel		CICLO 19:45 Cristina		
21:00		RITMOS LATINOS 20:30 Leandro		CICLO 20:45 Miguel	CARDIO COMBAT 20:15 Felipe		CICLO 20:30 Cristina											RITMOS LATINOS 20:30 Leandro			CICLO 20:45 Sergio	

F I E S T A

VALIDEZ DESDE EL 26 DE MARZO HASTA EL 2 DE ABRIL AMBOS INCLUSIVE. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL BonoDeporte+ Y EN LA WEB: [www.rozasdeportes.org](http://www.rozasdeportes.org)