



Ayuntamiento de
Las Rozas

Concejalía de Deportes

BONODeporte + SEMANA SANTA 2017

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	LUNES 10 DE ABRIL					MARTES 11 DE ABRIL					MIÉRCOLES 12 DE ABRIL				
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO
	MAÑANAS					MAÑANAS					MAÑANAS				
8:00															CICLO 8:15 Javier
9:00			PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT-FGT 9:00 Javier				BODY TONIC 9:15 leandro		CICLO 9:15 Cristina			AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Javier	
10:00			AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Javier			AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Cristina			RITMOS LATINOS 10:00 Leandro	HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	
11:00			BODY PAMP 10:45 Javier	HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia				BODY BALANCE 10:45 Cristina	SUSPENSION FUSSION 10:45 Javier				ESPALDA SANA 10:45 Leandro		
12:00								STYLE 11:30 Cristina							
13:00															
	MEDIODÍA					MEDIODÍA					MEDIODÍA				
14:00															
15:00			PILATES 14:30 Leandro					ZUMBA SPORT 14:45 Cristina					PILATES "MOTOR" 14:30 Cristina		
16:00					CICLO 15:15 Javier			BODY TONIC 15:30 Cristina							CICLO 15:15 Cristina
17:00															
18:00	ABDOMIN 17:30 Alberto		INTERVAL-STEP 17:30 Cristina					AERÓBIC 17:45							CICLO 17:45 Sergio
			BODY PAMP 18:15 Cristina					INTERVAL-STEP 18:30	PILATES "MOTOR" 18:30 Sara				GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina	
19:00			ZUMBA SPORT 19:00 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia										AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina	BODY BALANCE 18:30 Sergio
20:00			FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODYBALANCE 19:45 Sergio	CICLO 19:45 Cristina			BODY PAMP 19:30 Felipe	PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina				BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:15 Patricia
			RITMOS LATINOS 20:30 Leandro		CICLO 20:45 Sergio			CARDIO COMBAT 20:15 Felipe	PILATES INICIACION 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina				B. DE SALÓN SALSA/ BACHATA	CICLO 20:15 Cristina
21:00															




VALIDEZ DESDE EL 10 HASTA EL 17 DE ABRIL AMBOS INCLUSIVE. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL Bonodeporte y la Web: www.rozasdeportes.org



Ayuntamiento de
Las Rozas
Concejalía de Deportes

BONO Deporte + SEMANA SANTA 2016

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	JUEVES SANTO 13 DE ABRIL	VIERNES SANTO 14 DE ABRIL	SÁBADO 15 DE ABRIL		DOMINGO	LUNES 17 DE ABRIL				
	MAÑANAS	MAÑANAS	SALA 1	SALA CICLO		SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO
	MAÑANAS	MAÑANAS	MAÑANAS	MAÑANAS		MAÑANAS				
8:00										CICLO 8:15 Javi
9:00								PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT-FGT 9:00 Javier	
10:00								AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Javier
11:00				CICLO 10:30				BODY PAMP 10:45 Javi	HIPOPRESIVO S 10:45 Patricia	
12:00			BODY TONIC 11:15							
13:00			CARDIO COMBAT 12:15							
			STRETCHING 13:00							
	MEDIODÍA	MEDIODÍA								
14:00										
15:00			CARDIO			 		PILATES 14:30 Javi		
16:00			FUERZA							CICLO 15:15 Javier
			CUERPO MENTE					GAP+CORE 16:00 Javier		
	TARDE	TARDE								
17:00										
18:00							ABDOMIN 17:30 Alberto	INTERVAL-STEP 17:30 Cristina		
19:00								BODY PAMP 18:15 Cristina		
20:00								ZUMBA SPORT 19:00 Cristina	HIPOPRESIVO S 19:00 Patricia	
								FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODYBALANCE 19:45 Sergio	CICLO 19:45 Cristina
21:00								RITMOS LATINOS 20:30 Leandro		CICLO 20:45 Sergio