Actividades Dirixidas do 1 ao 30 de XUÑO

HORARIO MAÑAN

HORA	LUNS	Monitor	SALA	MARTES	Monitor	SALA	MÉRCORES	Monitor	SALA	HORA	XOVES	Monitor	SALA	VENRES	Monitor	SALA	SÁBADO	Monitor	SALA
8:00	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	8:00	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS			
9:00	IOGA	OREL	SALA 2	GAP 30 min.	YENI	SALA 1				9:00	ZUMBA	JUDITH	SALA 1	GAP 30 min.	IVÁN	SALA 1			
	BIKE	IVÁN	SALA 3				TONO	JUDITH	SALA 1		BIKE	IVÁN	SALA 3						
9:30				CORE 30 min.	YENI	SALA 1				9:30									
10:00	TONO	IVÁN	SALA 1	HIT	IVÁN	SALA 1	PILATES	JUDITH	SALA 1	10:00	HIT	IVÁN	SALA 1	ZUMBA	JUDITH	SALA 1			
	PILATES	JUDITH	SALA 2	PILATES	JUDITH	SALA 2	BIKE	IVÁN	SALA 3		PILATES	JUDITH	SALA 2	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS			
														IOGA	OREL	SALA 2			
10:15										10:15							BIKE	HUGO	SALA 3
11:00	ZUMBA	JUDITH	SALA 1	ZUMBA	JUDITH	SALA 1	ZUMBA	JUDITH	SALA 1	11:00	TONO	JUDITH	SALA 1	PILATES	JUDITH	SALA 1			
11:30	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	11:30	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	AQUAGYM 45 min.	HUGO	PISCINA
				Estiramientos 30 min.	YENI	SALA 2					Estiramientos 30 min.	YENI	SALA 2						
12:00	AQUAGYM 45 min.	JUDITH	PISCINA				AQUAGYM 45 min.	JUDITH	PISCINA	12:00				AQUAGYM 45 min.	JUDITH	PISCINA			
14:00	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	14:00	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS			

HORARIO TARDE

HORA	LUNS	Monitor	SALA	MARTES	Monitor	SALA	MÉRCORES	Monitor	SALA	HORA	XOVES	Monitor	SALA	VENRES	Monitor	SALA
17:00	AQUAGYM 45 min.	JORGE G.	PISCINA				AQUAGYM 45 min.	JORGE G.	PISCINA							
18:00	PUMP	UXÍA	SALA 1	GAP 30 min.	ADRIÁN	SALA 1	HIT	UXÍA	SALA 1	18:00				P.A.F 30 min.	ADRIÁN	FITNESS
	BIKE	HUGO	SALA 3						SALA 2							
	P.A.F 30 min.	ADRIÁN	FITNESS													
18:15				P.A.F 30 min.	JORGE G.	FITNESS				18:15						
18:30				Acondic. Senior 30 min.	ADRIÁN	SALA 1				18:30	Acondic. Senior 30 min.	ADRIÁN	SALA 1			
											P.A.F 30 min.	JORGE G.	FITNESS			
19:00	HIT	UXÍA	SALA 1	PUMP	UXÍA	SALA 1	PUMP	UXÍA	SALA 1	19:00	HIT	ADRIÁN	SALA 1			
	GAP 30 min.	ADRIÁN	SALA 2				BIKE	HUGO	SALA 3		BIKE	HUGO	SALA 3			
							P.A.F 30 min.	ADRIÁN	FITNESS							
19:15				IOGA	OREL	SALA 4										
19:30	CORE 30 min.	ADRIÁN	SALA 2							19:30	IOGA	OREL	SALA 4			
19:45				AQUAGYM 45 min.	RAFAEL	PISCINA				19:45	AQUAGYM 45 min.	RAFAEL	PISCINA	P.A.F 30 min.	ADRIÁN	FITNESS
20:00	P.A.F 30 min.	JORGE G.	FITNESS	HIT	UXÍA	SALA 1	GAP 30 min.	ADRIÁN	SALA 2	20:00	PUMP	UXÍA	SALA 1			
	ZUMBA	GOFREDO	SALA 1			SALA 2	ZUMBA	GOFREDO	SALA 1							
				P.A.F 30 min.	ADRIÁN	FITNESS										
20:15										20:15	P.A.F 30 min.	ADRIAN	FITNESS			
20:30				PILATES	IVÁN	SALA 4	CORE 30 min.	ADRIÁN	SALA 2	20:30	PILATES	IVÁN	SALA 4			
							P.A.F 30 min.	JORGE G.	FITNESS							