

Actividades Dirixidas do 2 ao 8 de SETEMBRO 2024

HORARIO MAÑAN

HORA	LUNS	Monitor	SALA	MARTES	Monitor	SALA	MÉRCORES	Monitor	SALA	HORA	XOVES	Monitor	SALA	VENRES	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 1				9:00	ZUMBA	ITZIAR	SALA 1			
9:30										9:30						
10:00	BIKE	IVÁN	SALA 3	PILATES	IVÁN	SALA 2	BIKE	IVÁN	SALA 3	10:00	PILATES	IVÁN	SALA 2	ZUMBA	JUDITH	SALA 1
														P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS
10:30	ZUMBA	ITZIAR	SALA 1													
11:00							ZUMBA	ITZIAR	SALA 1	11:00				PILATES	JUDITH	SALA 2
11:30	AQUAGYM 45 min.	ADRIAN T.	PISCINA				AQUAGYM 45 min.	ADRIAN T.	PISCINA	11:30						
	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS		P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS	P.A.F 30 min.	IVÁN	FITNESS
12:00										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.	ADRIAN	PISCINA	GAP 30 min.	ADRIAN	SALA 2	GAP 30 min.	ADRIAN	SALA 2	17:00						
17:30				HIT	ADRIAN	SALA 1	CORE 30 min.	YENI	SALA 2	17:30						
18:00	BIKE	ADRIAN	SALA 3	P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS	HIT	ADRIAN	SALA 1	18:00				P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS
	P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS								IOGA	OREL	SALA 2			
18:15										18:15	AQUAGYM 45 min.	ADRIAN	PISCINA			
18:30										18:30	P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS			
19:00	HIT	YENI	SALA 1	PUMP	YENI	SALA 1	BIKE	ADRIAN	SALA 3	19:00	HIT	YENI	SALA 1			
							P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS							
20:00	P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS	P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS	PILATES	YENI	SALA 2	20:00	PUMP	YENI	SALA 1	P.A.F 30 min.	YENI	FITNESS
	GAP 30 min.	ADRIAN	SALA 2	ZUMBA	GOFREDO	SALA 2					ZUMBA	GOFREDO	SALA 2			
				AQUAGYM 45 min.	ADRIAN	PISCINA										
20:30	CORE 30 min.	ADRIAN	SALA 2				P.A.F 30 min.	ADRIAN	FITNESS	20:30						
21:00										21:00	P.A.F 30 min.	ADRIAN	FITNESS			