SOTO DEL REAL

Complejo Deportivo PRADO REAL

CONCEJALÍA DE Deportes

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS INVIERNO 2019-2020

HORA	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		HORA
9:30	POWER PUMP	CICLO INDOOR	CARDIO GAP		MUEVETE	CICLO INDOOR	PILATES		TOTAL TRAINNING						9:30
9:45															9:45
10:00															10:00
10:15															10:15
10:30	HIPO-PRESIVOS		TRX FUNCIONAL		HIPO-PRESIVOS		CORE 30				ACT DIRIGIDA "WEEKEND"				10:30
10:45		AQUA GYM				AQUA GYM			AQUA GYM	CICLO INDOOR					10:45
11:00	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		POWER PUMP	CICLO VIRTUAL				CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	11:00
11:15			ESTRECHING												11:15
11:30															11:30
11:45															11:45
12:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	12:00
13:00															13:00
14:00															14:00
15:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL					15:00
16:00															16:00
18:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL					18:00
18:15															18:15
18:30	CARDIO GAP		TRX FUNCIONAL		HIPO-PRESIVOS		POWER PUMP		ZUMBA						18:30
18:45															18:45
19:00															19:00
19:15				AQUA FITNESS				AQUA FITNESS							19:15
19:30	ZUMBA	CICLO INDOOR	PILATES / CICLO VIRTUAL			CICLO INDOOR	CARDIO BOX / CICLO VIRTUAL		THAI FITNESS	CICLO INDOOR					19:30
19:45															19:45
20:00															20:00
20:15															20:15
20:30	TOTAL TRAINNING		THAI FITNESS		TOTAL TRAINNING		ACTIVIDAD PENDIENTE POR DEFINIR								20:30
20:45															20:45
21:00															21:00
21:15															21:15
21:30															21:30