

## HORARIO ACTIVIDADES FITNESS & WELLNESS 2017/18

ACTIVIDADES COLECTIVAS "SALA DE FITNESS"													
HORA	L	M	X	J	V								
09:15-10:15	GAP	PUMP	GAP	PUMP	CARDIO BOX								
10:15-11:15	CARDIO BOX	STEP	CARDIO BOX	STEP	ZUMBA								
11:15-12:15	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	STRETCH								
12:15-12:45	YOGA	STRETCH	YOGA	ABD									
12:45-13:00													
16:00-17:00	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES									
17:00-18:00	PUMP	ZUMBA	PUMP	ZUMBA									
18:00-19:00	CARDIO BOX	GAP	CARDIO BOX	GAP									
19:00-20:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA									
20:00-21:00	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA									
21:00-21:30	ETT. SUSP	ABD	ETT. SUSP	ABD									
ACTIVIDADES COLECTIVAS "SALA DE MUSCULACIÓN/MULTIPISTA"													
11:15-12:15		GIMNASIA MANTENIM.		GIMNASIA MANTENIM.									
ACTIVIDADES COLECTIVAS "SALA DE MUSCULACIÓN/MULTIPISTA"													
19:00-20:00	ETTO. FUNCIONAL		ETTO. FUNCIONAL										
20:00-21:00	PREP FÍSICA		PREP FÍSICA										
ACTIVIDADES CARDBIKE "SALA DE CICLO"													
HORA	L	M	X	J	V	S							
10:15-11:15	CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE		CARDBIKE							
19:00-20:00	CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE								
20:00-21:00	CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE									
21:00-22:00		CARDBIKE	CARDBIKE	CARDBIKE									
SALA DE MUSCULACIÓN													
HORA	L	M	X	J	V	HORA	S	HORA	D				
09:00-10:00	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA	09:15-10:00	SALA	09:15-10:30	SALA				
10:00-11:00						10:00-11:00		10:30-11:30					
11:00-12:00						11:00-12:00		11:30-12:30					
12:00-13:00						12:00-13:45		12:30-13:15					
13:00-14:00													
14:00-15:00						16:15-17:00	17:45-18:00	SALA	SALA				
15:00-16:00						17:00-18:00	18:00-19:00						
16:00-17:00						18:00-19:00	19:00-19:45						
17:00-18:00						19:00-19:45							
18:00-19:00													
19:00-20:00													
20:00-21:00													
21:00-22:00													

Polideportivo Municipal San Blas  
 C/ Valdemoma s/n - 19171 Cabanillas del Campo (Guadalajara)  
 Tel. 949 33 24 30  
 Siguenos en Facebook: "Deporte en Cabanillas"

