

## HORARIO ACTIVIDADES FITNESS & WELLNESS 2018/19

ACTIVIDADES COLECTIVAS "SALA DE FITNESS"														
HORA	L	M	X	J	V									
09:15-10:15	GAP	PUMP	GAP	PUMP	ZUMBA									
10:15-11:15	CARDIO BOX	STEP	CARDIO BOX	STEP	CARDIO BOX									
11:15-12:15	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	ABD/STRETCH									
12:15-12:45	YOGA	JUMP	YOGA	JUMP										
12:45-13:00														
16:00-17:00		PILATES		BALANCE										
17:00-17:30	PUMP	JUMP	PUMP	JUMP										
17:30-18:00		JUMP		JUMP										
18:00-19:00	GAP	YOGA	GAP	YOGA	ETTO. FUNC									
19:00-20:00	ZUMBA	CARDIO BOX	ZUMBA	CARDIO BOX										
20:00-21:00	BALANCE	ZUMBA	PILATES	ZUMBA										
21:00-21:30	ABD	ETTO. SUSP	ABD	ETTO. SUSP										
ACTIVIDADES COLECTIVAS "SALA DE MUSCULACIÓN/MULTIPISTA"														
18:00-18:30	JUMP		JUMP											
18:30-19:00	JUMP		JUMP											
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											
SALA DE MUSCULACIÓN														
HORA	L	M	X	J	V	HORA	S	HORA	D					
09:00-10:00	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA	09:15	SALA	09:45	SALA					
10:00-11:00						-		-						
11:00-12:00						14:15		13:45						
12:00-13:00														
13:00-14:00														
14:00-15:00											16:15	SALA	17:45	SALA
15:00-16:00											-		-	
16:00-17:00											19:15		19:45	
17:00-18:00														
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  
 Síguenos en Facebook: "Deporte en Cabanillas"

