

# HORARIO ACTIVIDADES FITNESS & WELLNESS SEPTIEMBRE 2021

HORARIO ACTIVIDADES COLECTIVAS "SALA DE FITNESS, SALA DE CICLO, MULTIPISTA Y FRONTÓN"							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9'00	09'15 - 10'10 SALA DE FITNESS YOGA/MED CANDY	09'15 - 10'10 SALA DE FITNESS PUMP PABLO.C	09'15 - 10'10 SALA DE FITNESS YOGA/MED CANDY	09'15 - 10'10 SALA DE FITNESS PUMP PABLO.C	09'15 - 09'45 SALA DE FITNESS HIPOPRESIVOS CAROL		
					09'45 - 10'15 SALA DE FITNESS HIPOPRESIVOS CAROL		
10'00	10'15 - 11'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROL	10'15 - 11'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CANDY	10'15 - 11'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROL	10'15 - 11'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CANDY	10'15 - 11'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROL	10'45 - 11'40 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	
	10'15 - 11'10 SALA DE FITNESS ZUMBA NORMAN	10'15 - 11'10 SALA DE FITNESS GAP CAROL	10'15 - 11'10 SALA DE FITNESS ZUMBA NORMAN	10'15 - 11'10 SALA DE FITNESS GAP CAROL	10'15 - 11'10 SALA DE FITNESS ZUMBA NORMAN		
11'00	11'15 - 12'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	11'15 - 12'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	11'15 - 12'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	11'15 - 12'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	11'15 - 12'10 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL		
	11'15 - 12'10 SALA DE FITNESS TOTAL BODY CANDY	11'15 - 12'10 SALA DE FITNESS PILATES CAROL	11'15 - 12'10 SALA DE FITNESS TOTAL BODY CANDY	11'15 - 12'10 SALA DE FITNESS PILATES CAROL	11'15 - 12'10 SALA DE FITNESS PILATES PABLO.C		
12'00							
16'00	16'00 - 16'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	16'00 - 16'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	16'00 - 16'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	16'00 - 16'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	16'00 - 16'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL		
17'00	17'00 - 17'55 SALA DE FITNESS PUMP PABLO.C	17'00 - 17'55 SALA DE FITNESS ZUMBA CANDY	17'00 - 17'55 SALA DE FITNESS PUMP PABLO.C	17'00 - 17'55 SALA DE FITNESS ZUMBA CANDY	17'00 - 17'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL		
18'00	18'00 - 18'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROL	18'00 - 19'00 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	18'00 - 18'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROL	18'00 - 19'00 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	18'00 - 18'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE JESÚS		
	18'00 - 18'55 SALA DE FITNESS GAP PABLO.C	18'00 - 18'55 SALA DE FITNESS YOGA/MED CANDY	18'00 - 18'55 SALA DE FITNESS GAP PABLO.C	18'00 - 18'55 SALA DE FITNESS YOGA/MED CANDY			
19'00	19'00 - 19'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE JESÚS	19'00 - 19'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE PABLO.C	19'00 - 19'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE JESÚS	19'00 - 19'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROLINA	19'00 - 19'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL		
	19'00 - 19'55 MULTIPISTA 1 ETTO.FUNC CAROL	19'00 - 19'55 SALA DE FITNESS PUMP CANDY	19'00 - 19'55 MULTIPISTA 1 ETTO.FUNC CAROL	19'00 - 19'55 SALA DE FITNESS PUMP CANDY			
	19'00 - 19'55 SALA DE FITNESS ZUMBA NORMAN		19'00 - 19'55 SALA DE FITNESS ZUMBA NORMAN				
20'00	20'00 - 20'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE PABLO.C	20'00 - 20'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE JESÚS	20'00 - 20'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE PABLO.C	20'00 - 20'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE JESÚS	20'00 - 20'55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL		
	20'00 - 20'55 SALA DE FITNESS PILATES CAROL	20'00 - 20'30 SALA DE FITNESS HIPOPRESIVOS CANDY	20'00 - 20'55 SALA DE FITNESS PILATES CAROL	20'00 - 20'30 SALA DE FITNESS HIPOPRESIVOS CANDY			
	20'00 - 20'55 MULTIPISTA 1 PREP. FÍSICA PABLO.S.	20'30 - 21'25 SALA DE FITNESS ZUMBA NORMAN	20'00 - 20'55 MULTIPISTA 1 PREP. FÍSICA PABLO.S.	20'30 - 21'25 SALA DE FITNESS ZUMBA NORMAN			
21'00	21'00 - 21'50 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	21'00 - 21'50 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	21'00 - 21'50 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	21'00 - 21'50 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL			
	21'00 - 21'45 SALA DE FITNESS CORE / TRX CAROL		21'00 - 21'45 SALA DE FITNESS CORE / TRX CAROL				

## HORARIO "SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO"

HORA	LUNES A VIERNES	HORA	SÁBADO	HORA	DOMINGO
08'30 - 09'30	TURNO 1	09'15 - 10'15	TURNO 1 (*)	09'15 - 10'15	TURNO 1 (*)
09'45 - 10'45	TURNO 2	10'30 - 11'30	TURNO 2 (*)	10'30 - 11'30	TURNO 2 (*)
11'00 - 12'00	TURNO 3	11'45 - 12'45	TURNO 3 (*)	11'45 - 12'45	TURNO 3 (*)
12'15 - 13'15	TURNO 4				
13'30 - 14'30	TURNO 5	17'15 - 18'15	TURNO 4 (*)	17'15 - 18'15	TURNO 4 (*)
14'45 - 15'45	TURNO 6	18'30 - 19'30	TURNO 5 (*)	18'30 - 19'30	TURNO 5 (*)
16'00 - 17'00	TURNO 7				
17'15 - 18'15	TURNO 8				
18'30 - 19'30	TURNO 9				
19'45 - 20'45	TURNO 10				
21'00 - 22'00	TURNO 11				

DISFRUTA DE NUESTRAS CLASES COLECTIVAS  
VIRTUALES A TRAVÉS DE LA APP



- De 14 a 15 años SI PUEDEN realizar: Gap, Zumba, Entrenamiento Funcional, Preparación Física, Core, Entrenamiento en Suspensión, Total Body, Pilates, Yoga, Meditación, Estiramiento y Sala de cardio  
- De 14 a 15 años NO PUEDEN realizar: Sala de musculación, Pump, Cardiobike y Cardiobike Virtual.  
(\*) Sin monitor

RESERVA TUS CLASES DE UNA MANERA CÓMODA Y SENCILLA A TRAVÉS DE LA APP "Trainingym"

PEDALEANDO JUNTOS CON BESTCYCLING

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL SAN BLAS  
C/ VALDEMOMA s/n - 19171 CABANILLAS DEL CAMPO (GUADALAJARA)  
TELÉFONO 949 33 24 30

SÍGUENOS EN: "DEPORTE EN CABANILLAS"

@deportecabanillas

