PROGRAMA DE FITNESS & WELLNES - TEMPORADA 2021/22

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´00 - 09´35 SALA DE FITNESS HIPOPRESIVOS CAROL		
					09´40 - 10´15 SALA DE FITNESS HIPOPRESIVOS CAROL	09´30 - 10´25 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	09´30 - 10´25 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL
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´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			
12´00	12´15 - 12´55 SALA DE FITNESS HIPOPRES/STRETCH CANDY	12´15 - 12´55 SALA DE FITNESS HIPOPRES/MED CANDY	12´15 - 12´55 SALA DE FITNESS HIPOPRES/STRETCH CANDY	12´15 - 12´55 SALA DE FITNESS HIPOPRES/MED CANDY			
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		
	16´00 - 16´55 SALA DE FITNESS PILATES PABLO.C	16´00 - 16´55 SALA DE FITNESS PILATES CANDY	16´00 - 16´55 SALA DE FITNESS PILATES PABLO.C	16´00 - 16´55 SALA DE FITNESS PILATES CANDY			
17´00	17´00 - 17´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	17´00 - 17´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	17´00 - 17´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	17´00 - 17´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	17´00 - 17´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL		
	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			
18´00	18´00 - 18´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROL	18´00 - 18´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	18´00 - 18´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE CAROL	18´00 - 18´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	18´00 - 18´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE JESÚS	18´00 - 18´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	18´00 - 18´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL
	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 G.	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´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	21´00 - 21´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	21´00 - 21´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	21´00 - 21´55 SALA DE CICLO CARDIOBIKE VIRTUAL	21´00 - 21´55 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´15 -19´15	TURNO 5 (*)	18´15 -19´15	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

RESERVA TUS CLASES DE UNA MANERA COMODA Y SENCILLA A TRAVES DE LA APP "Trainingym"

PEDALEANDO JUNTOS CON BESTCYCLING

trainingym BESTCYCLING

SÍGUENOS EN LAS REDES:

"DEPORTE EN CABANILLAS" @deportecabanillas

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

(*) Sin monitor

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL SAN BLAS. Calle Valdemoma s/n. 19171
Cabanillas del Campo (Guadalajara). Teléfono 949332430

AYUNTAMIENTO DE
CABANILLAS DEL CAMPO
Plaza del Pueblo, 1. 19171 - Cabanillas del Campo

Concejalía de Deportes
Ayuntamiento de Cabanillas del Campo

aytocabanillas.org
facebook.com/CabanillasDelCampo
@AytoCabanillas
949337600