



POLIDEPORTIVO TORRELAGUNA "ANTONIO MARTÍN"
 ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS
 TEMPORADA 2020-21

HORAS	LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				HORAS	
9:00 9:50			GIMNASIA MANTENIMIENTO		PREPARACIÓN AL PARTO	GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO			STRETCHING	GIMNASIA MANTENIMIENTO			PREPARACIÓN AL PARTO	GIMNASIA MANTENIMIENTO					9:00 9:50
10:00 10:50	MARCHA DESNIVEL	ZUMBA			STRETCHING	PILATES	CROSPORT	CICLO	STRETCHING		MARCHA NIVEL 1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	TRIGIM		CROSPORT	CICLO	STRETCHING	PÁDEL ADULTO		ZUMBA	STRETCHING		10:00 10:50
11:00 11:50	MARCHA DESNIVEL		GAP 11:00h (30 min) TRX 11:30h (30 min)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			CIRCUITO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PÁDEL ADULTO		MARCHA NIVEL 1	CICLO		CIRCUITO	GAP 11:00 h (30 min) TRX 11:30 h (30 min)	PILATES		CICLO	INSTRUCCIÓN GIMNASIO	TRIGIM			11:00 11:50
/																							
17:00 17:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO		TRIGIM			GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO	GAP 17:30 h (30 min)			GIMNASIA MANTENIMIENTO					17:00 17:50
18:00 18:50		ZUMBA	CICLO			PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CIRCUITO			CICLO	PÁDEL ADULTO (18:00 - 19:30 h)	HIPOPRESIVOS	PILATES					TRIGIM	GAP 18:00 h (30 min) TRX 18:30 h (30 min)	PÁDEL ADULTO		18:00 18:50
19:00 19:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO	CROSPORT	HIPOPRESIVOS	PÁDEL ADULTO	KÁRATE ADULTOS	CROSPORT	CICLO	STEP	PÁDEL ADULTO (19:00 - 20:30 h)	CROSPORT	ZUMBA		PILATES	GIMNASIA MANTENIMIENTO	CICLO	PÁDEL ADULTO (19:00 - 20:30 h)	STEP	CICLO				CROSPORT	19:00 19:50
20:00 20:50	PILATES		GAP 20:00h (30 min)	PÁDEL ADULTO	KÁRATE ADULTOS	TRIGIM	TRX 20:00h (30 min)	BOXEO JUVENIL (90 min)		TRX 20:00 h (30 min)	CIRCUITO	PÁDEL ADULTO (19:30 - 20:00 h)		BOXEO	TRX 20:00 h (30 min)		KÁRATE ADULTO	BOXEO ADULTO (90 min)					20:00 20:50
21:00 21:30			20:30h - 21:30h RUNNING				20:30 h - 21:20 h CICLO			CROSPORT (20:30 - 21:20 h)					20:30 h - 21:20 h CICLO	20:30h - 21:30h RUNNING							21:00 21:30