POLIDEPORTIVO TORRELAGUNA "ANTONIO MARTÍN"

PARRILLA DE ACTIVIDADES 2020 - 2021

HORAS	LUNES					MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES						HORAS
9:00			GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 7 C.CULTURA)			GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 7 C.CULTURA)						GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 7 C.CULTURA)					STRETCHING (AULA 6 C. CULTURA)	GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 7 C. CULTURA)						GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 7 C. CULTURA)						9:00
9:50																														9:50
10:00	MARCHA NIVEL 1	ZUMBA (AULA 7 C.CULTURA)			STRETCHING (AULA 6 C.CULTURA)		CROSFORT (AULA 6 C.CULTURA)				STRETCHING (AULA 7 C.CULTURA)		MARCHA DESNIVEL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (AULA 7 C.CULTURA)						STRETCHING (AULA 6 C. CULTURA)	CROSFORT (AULA 7 C. CULTURA)	PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)		ZUMBA (AULA 7 C. CULTURA)		STRETCHING (AULA 6 C. CULTURA)		10:00
10:50																														10:50
11:00	MARCHA NIVEL 1		GAP 11:00h (AULA 6 C.CULTURA)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (AULA 7 C.CULTURA)				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (AULA 7 C.CULTURA)	CIRCUITO (AULA 6 C. CULTURA)		PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)		MARCHA DESNIVEL						CIRCUITO (AULA 7 C.CULTURA)	GAP 11:00 h (30 min) (AUDITORIO C. CULTURA)	PILATES (AULA 6 C. CULTURA)								11:00
11:50																														11:50
16:00				PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)					FÚTBOL CHUPETINES (POLIDEPORTIVO)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)				PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)		FÚTBOL PRE-BENJAMÍN (POLIDEPORTIVO)				PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)		FÚTBOL CHUPETINES (POLIDEPORTIVO)			DUATLON (POLIDEPORTIVO)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	FÚTBOL PRE-BENJAMÍN (POLIDEPORTIVO)	16:00
16:50																														16:50
17:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 6 C.CULTURA)			PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	KÁRATE INFANTIL (COLEGIO)	GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 6 C.CULTURA)	GIMNASIA RÍTMICA (COLEGIO)		17:15 h FÚTBOL BENJAMÍN A Y B (POLIDEPORTIVO)	PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 6 C. CULTURA)			PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	KÁRATE INFANTIL (COLEGIO)	17:15 h FÚTBOL ALEVÍN B (POLIDEPORTIVO)	GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 6 C.CULTURA)	GIMNASIA RÍTMICA (COLEGIO)	GAP 17:30 h (30 min)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)		17:15 h FÚTBOL BENJAMÍN A Y B (POLIDEPORTIVO)	GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 6 C. CULTURA)			PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	17:15 h FÚTBOL ALEVÍN B (POLIDEPORTIVO)	17:00
17:50																														17:50
18:00	PREDEPORTE (AULA 6 C.CULTURA)			PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	KÁRATE INFANTIL (COLEGIO)	PILATES (AULA 6 C.CULTURA)	GIMNASIA RÍTMICA (COLEGIO)				PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	PREDEPORTE (AULA 7 C.CULTURA)		HIPOPRESIVOS (AULA 6 C.CULTURA)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	KÁRATE INFANTIL (COLEGIO)	18:15 h FÚTBOL ALEVÍN A		GIMNASIA RÍTMICA (COLEGIO)	PREDEPORTE (AULA 6 C. CULTURA)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	PILATES (AUDITORIO C. CULTURA)			GAP 18:00 h (30 min) (AULA 6 C. CULTURA)	PÁDEL INFANTIL (POLIDEPORTIVO)	18:15 h FÚTBOL ALEVÍN A (POLIDEPORTIVO)	18:00
18:50																														18:50
19:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 6 C.CULTURA)	CROSFORT (POLIDEPORTIVO FRONTÓN)		PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)	KÁRATE ADULTOS (COLEGIO)		GIMNASIA RÍTMICA (COLEGIO)	CROSFORT (AULA 6 C.CULTURA)			PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)		PILATES (AULA 6 C.CULTURA)		PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)				GIMNASIA MANTENIMIENTO (AULA 6 C. CULTURA)		PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)	KÁRATE INFANTIL (COLEGIO)			CROSFORT (POLIDEPORTIVO FRONTÓN)				19:00
19:50																														19:50
20:00				PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)	KÁRATE ADULTOS (COLEGIO)					BOXEO JUVENIL (90 min) (COLEGIO)	PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)			CIRCUITO (AULA 6 C. CULTURA)	PÁDEL ADULTO (POLIDEPORTIVO)			BOXEO (AULA 6 C. CULTURA)				KÁRATE ADULTO (COLEGIO)		BOXEO ADULTO (90 min) (COLEGIO)				20:00
20:50												20:30 h - 21:30 h CROSFORT (POLIDEPORTIVO FRONTÓN)																		20:50
21:00			(20:30 - 21:30) RUNNING (POLIDEPORTIVO)																				20:30 h - 21:30 h RUNNING (POLIDEPORTIVO)								21:00
21:30																														21:30