POLIDEPORTIVO TORRELAGUNA "ANTONIO MARTÍN"

PARRILLA DE ACTIVIDADES NAVIDAD DÍAS: 28,29 Y 30 DE DICIEMBRE Y 4,5,7 Y 8 DE ENERO

HORAS	LUNES 28 DICIEMBRE 2020			MARTES 29 DICIEMBRE 2020			MIÉRCOLES 30 DICIEMBRE 2020			JUEVES 31 DICIEMBRE 2020	VIERNES 1 DICIEMBRE2020	HORAS
10:00 10:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO			STRETCHING			GIMNASIA MANTENIMIENTO			FESTIVO	FESTIVO	10:00 10:50
11:00 11:50		CICLO	CAMPUS GIMNASIA RÍTMICA		CROSPORT	CAMPUS GIMNASIA RÍTMICA		CICLO	CAMPUS GIMNASIA RÍTMICA			11:00 11:50
12:00 12:30												12:00 12:50
13:00												
17:00 17:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO			GIMNASIA MANTENIMIENTO			GIMNASIA MANTENIMIENTO					17:00 17:50
18:00 18:50			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			CIRCUITO	HIPOPRESIVOS	CICLO				18:00 18:50
19:00 19:50	ZUMBA	CROSPORT			CROSPORT		CROSPORT	ZUMBA				19:00 19:50
20:00 20:50	CICLO			CICLO		BOXEO JUVENIL (90 min)			TRX (20:00)			20:00 20:50
21:00 21:30	TRX 21:00h (30 min)				TRX 21:00h (30 min)				RUNNING			21:00 21:30

HORAS	LUNES 4 ENERO 2021			MARTES 5 ENERO 2021			MIÉRCOLES 6	JUEVES 7 ENERO 2021			VIERNES 8 ENERO 2021			HORAS
10:00 10:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO		ZUMBA	STRETCHING			FESTIVO			STRETCHING			STRETCHING	10:00 10:50
11:00 11:50		CICLO			MASTERCLASS CICLO				CROSPORT			CICLO		11:00 11:50
12:00 12:30								TRX 12:00 h (30 min)						12:00 12:30
17:00 17:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO			GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO			GIMNASIA MANTENIMIENTO			17:00 17:50
18:00 18:50			CICLO			CIRCUITO			CROSPORT			MASTERCLASS CICLO		18:00 18:50
19:00 19:50	ZUMBA	CROSPORT			CROSPORT				CICLO	ZUMBA				19:00 19:50
20:00 20:50	CICLO			CICLO		BOXEO JUVENIL (90 min)		INTENSIVO BOXEO	TRX 18:30 h (30 min) CICLO		INTENSIVO BOXEO		RUNNING	20:00 20:50
21:00 21:30	TRX 21:00h (30 min)				TRX 21:00h (30 min)									21:00 21:30