POLIDEPORTIVO TORRELAGUNA "ANTONIO MARTÍN"

PARRILLA DE ACTIVIDADES 2020 - 2021

Enero - Febrero

HORAS	LUNES					MARTES							MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES						HORAS
9:00			GIMNASIA MANTENIMIENTO		PREPARACIÓN AL PARTO	GIMNASIA MANTENIMIENTO							GIMNASIA MANTENIMIENTO					STRETCHING	GIMNASIA MANTENIMIENTO					PREPARACIÓN AL PARTO	GIMNASIA MANTENIMIENTO						9:00
9:50																															9:50
10:00	MARCHA NIVEL 1	ZUMBA			STRETCHING	PILATES		CROSPORT	CICLO			STRETCHING		MARCHA DISNIVEL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	TRIGIM				CROSPORT	CICLO	STRETCHING		PÁDEL ADULTO		ZUMBA		STRETCHING	10:00
10:50																															10:50
11:00	MARCHA NIVEL 1	CICLO	GAP 11:00h (30 min) TRX 11:30h (30 min)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			CIRCUITO			PÁDEL ADULTO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			MARCHA DISNIVEL	CICLO					CIRCUITO	GAP 11:00 h (30 min) TRX 11:30 h (30 min)	PILATES			CICLO	INSTRUCCIÓN GIMNASIO	TRIGIM			11:00
11:50																															11:50
12:00																															12:00
16:00				16:00 h PÁDEL INFANTIL			GIMNASIA RÍTMICA			FÚTBOL CHUPETINES	PÁDEL ADULTO	PÁDEL ADULTO				16:00 h PÁDEL INFANTIL		FÚTBOL PRE-BENJAMÍN		GIMNASIA RÍTMICA		16:00 h PÁDEL INFANTIL		FÚTBOL CHUPETINES			DUATLÓN	16:00 h PÁDEL INFANTIL	FÚTBOL PRE-BENJAMÍN	16:00
16:50																															16:50
17:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO	TRIGIM	PEQUE RITMO	PÁDEL INFANTIL	KÁRATE INFANTIL	GIMNASIA MANTENIMIENTO	GIMNASIA RÍTMICA			17:15 h FÚTBOL BENJAMÍN A Y B	PÁDEL ADULTO	PÁDEL ADULTO	GIMNASIA MANTENIMIENTO	PEQUE RITMO		16:00 h PÁDEL INFANTIL	KÁRATE INFANTIL	17:15 h FÚTBOL ALEVÍN B	GIMNASIA MANTENIMIENTO	GIMNASIA RÍTMICA	GAP 17:30 h (30 min)	PÁDEL INFANTIL		17:15 h FÚTBOL BENJAMÍN B	GIMNASIA MANTENIMIENTO			PÁDEL INFANTIL	17:15 h FÚTBOL ALEVÍN B	17:00
17:50																															17:50
18:00	PREDEPORTE	ZUMBA	CICLO	PÁDEL INFANTIL	KÁRATE INFANTIL	PILATES	GIMNASIA RÍTMICA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CIRCUITO			PÁDEL INFANTIL	PREDEPORTE	CICLO	HIPOPRESIVOS	PÁDEL INFANTIL	KÁRATE INFANTIL	18:15 h FÚTBOL ALEVÍN A	BOXEO	PREDEPORTE		PÁDEL INFANTIL	PILATES	17:15 h FÚTBOL BENJAMÍN A	TRIGIM		GAP 18:00 h (30 min) TRX 18:30 h (30 min)	PÁDEL INFANTIL	18:15 h FÚTBOL ALEVÍN A	18:00
18:50																															18:50
19:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO	CROSPORT	HIPOPRESIVOS	PÁDEL ADULTO	KÁRATE ADULTOS		CROSPORT	CICLO				PÁDEL INFANTIL	CROSPORT	ZUMBA		PÁDEL ADULTO	PILATES		BOXEO	GIMNASIA MANTENIMIENTO	CICLO	PÁDEL ADULTO (19:00 - 20:30)	KÁRATE INFANTIL		BOXEO (19:00 - 20:30 h)	CROSPORT	CICLO			19:00
19:50																															19:50
20:00	PILATES		GAP 11:00h (30 min)	PÁDEL ADULTO	KÁRATE ADULTOS			RUNNING	TRX 20:00 (50min)			PÁDEL ADULTO	TRX 20:00 h (30 min)		CIRCUITO	PÁDEL ADULTO				TRX 20:00 h (30 min)	RUNNING		KÁRATE ADULTO						20:00
20:50																															20:50
21:00																															21:00
21:30																															21:30