PARRILLA DE ACTIVIDADES ADULTOS 2022 - 2023

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORAS
9:00 9:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO PREPARACIÓN AL PARTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO	9:00 9:50
10:00 10:50	ZUMBA EJERCICIO TERAPEÚTICO GIMNASIA COMBINADA	CICLO EJERCICIO TERAPEÚTICO NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL YOGA GIMNASIA COMBINADA	CICLO NATACIÓN EMBARAZADAS EJERCICIO TERAPEÚTICO NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EJERCICIO TERAPEÚTICO GIMNASIA COMBINADA	10:00 10:50
11:00 11:50	PILATES HIDROTERAPIA	GIMNASIA 3ª EDAD NIVEL I HIDROTERAPIA	GIMNASIA 3ª EDAD NIVEL II HIDROTERAPIA	GIMNASIA 3ª EDAD NIVEL I PÁDEL ADULTO HIDROTERAPIA	GIMNASIA 3ª EDAD NIVEL II HIDROTERAPIA	11:00 11:50
15:00 15:50	HIDROTERAIA	HIDROTERAIA	HIDROTERAIA	HIDROTERAPIA		15:00 15:50
16:00 16:50			INSTRUCCIÓN GIMNASIO		INSTRUCCIÓN GIMNASIO	16:00 16:50
17:00 17:50	GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO			17:00 17:50
18:00 18:50	ESCALADA JUVENIL CROSPORT PÁDEL ADULTO	PILATES	ZUMBA GIMNASIA COMBINADA	ESCALADA JUVENIL PÁDEL ADULTO GIMNASIA COMBINADA	CIRCUITO PÁDEL ADULTO	18:00 18:50
19:00 19:50	ESCALADA ADULTOS GIMNASIA MANTENIMIENTO CICLO ZUMBA KÁRATE ADULTOS NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	CIRCUITO CICLO BOXEO JUVENIL WATERPOLO INFANTIL	GIMNASIA MANTENIMIENTO CROSPORT NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	ESCALADA ACULTOS GIMNASIA MANTENIMIENTO PÁDEL ADULTO NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO (MONITOR)	CICLO BOXEO JUVENIL WATERPOLO INFANTIL	19:00 19:50
20:00 20:50	TRX (20h - 20:30h) ESTIRAMIENTOS KÁRATE ADULTOS GIMNASIA COMBINADA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL RUNNING BOXEO ADULTO WATERPOLO ADULTOS	TRX (20h - 20:30h) CICLO GIMNASIA COMBINADA	RUNNING PILATES KÁRATE ADULTO	ESTIRAMIENTOS (20:00-20:30h) BOXEO ADULTO WATERPOLO ADULTOS	20:00 20:50
21:00 21:30						21:00 21:30