

ACTIVIDADES POLIDEPORTIVO 2024 - 2025

LUNES

HORAS	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:00			GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PREPARACIÓN AL PARTO
10:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	RITMOS LATINOS		EJERCICIO TERAPÉUTICO
11:00				PILATES
16:00	PÁDEL INFANTIL			
17:00	PÁDEL INFANTIL		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	KÁRATE INFANTIL
18:00		PEQUERRITMO	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	KÁRATE INFANTIL
19:00		RITMOS LATINOS	CROSSPORT	KÁRATE MEDIANOS
20:00				KÁRATE ADULTOS

MARTES

HORAS	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:00				
10:00		CICLO INDOOR		EJERCICIO TERAPÉUTICO
11:00			GIMNASIA MAYORES	
12:00		BAILE EN LÍNEA		
16:00	PÁDEL INFANTIL	ESCALADA INFANTIL	RÍTMICA INFANTIL	BALONCESTO COLEGIO
17:00	RUNNING INFANTIL	ESCALADA INFANTIL	RÍTMICA INFANTIL	BALONCESTO COLEGIO
18:00		ESCALADA JUVENIL	RÍTMICA COMPETICIÓN	BALONCESTO COLEGIO
19:00	CIRCUITO	ESCALADA ADULTOS	RÍTMICA COMPETICIÓN	BOXEO JUVENIL COLEGIO BALONCESTO
20:00	RUNNING FUERZA	ESCALADA ADULTOS		BOXEO ADULTOS 1H. 30M. BALONCESTO 21:30 H.

ACTIVIDADES POLIDEPORTIVO 2024 - 2025

MIÉRCOLES

HORAS	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:00			GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PREPARACIÓN AL PARTO
10:00		YOGA		
11:00		GIMNASIA MAYORES		
16:00		FÚTBOL SALA		
17:00		FÚTBOL SALA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	KÁRATE INFANTIL
18:00	PÁDEL ADULTO 1H. 30M.	PEQUERRITMO	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	KÁRATE INFANTIL
19:00		RITMOS LATINOS		
19:30			CIRCUITO	
20:00	CICLO INDOOR			

JUEVES

HORAS	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:00				
10:00		CICLO INDOOR		EJERCICIO TERAPÉUTICO
11:00	PÁDEL ADULTO 1H. 30M.		GIMNASIA MAYORES	PILATES
12:00				
16:00		ESCALADA INFANTIL	RÍTMICA INFANTIL	BALONCESTO COLEGIO
16:30	PÁDEL INFANTIL			
17:00			ESCALADA INFANTIL	RÍTMICA INFANTIL
17:30	PÁDEL INFANTIL			
18:00		PÁDEL INFANTIL	ESCALADA JUVENIL	RÍTMICA COMPETICIÓN
18:30				
19:00	PÁDEL ADULTPO I	ESCALADA ADULTOS	RÍTMICA COMPETICIÓN	KÁRATE JUVENIL 19:00 A 20:00
19:30				
20:00	PÁDEL ADULTPO II	ESCALADA ADULTOS		KÁRATE JUVENIL 20:00 A 21:00

ACTIVIDADES POLIDEPORTIVO 2024 - 2025

VIERNES

HORAS	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:00			GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
10:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			EJERCICIO TERAPÉUTICO
11:00		GIMNASIA MAYORES		
12:00			PILATES AVANZADO	
16:00		RUNNING	FÚTBOL SALA	
17:00	PÁDEL ADULTOS		FÚTBOL SALA	
18:00	CIRCUITO			
19:00	CICLO INDOOR		BOXEO JUVENIL	
20:00		GIM. RÍTMICA	BOXEO ADULTOS 1H. 30M.	