AYUNTAMIENTO DE COLMENAREJO
Plaza de la Constitución, 1
28270 Colmenarejo (Madrid)
Telf. 91 8589072 Fax. 91 8425518
www.ayto-colmenarejo.org

ACTIVIDADES CUOTA ÚNICA
AÑO 2017

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE COLMENAREJO

Servicio Municipal de Deportes
Ctra. Villanueva del Pardillo s/nº
28270 Colmenarejo (Madrid)
Telf. 91 858 90 72 Ext 180
polideportivo@ayto-colmenarejo.org

	LUNES				MARTES					MIÉRCOLES				JUEVES					VIERNES			
	SALAS				SALAS					SALAS				SALAS					SALAS			
	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN
10,00-10,15	BODY-TONIC 10 A 10:55				AERO-ZUMBA 10 A 10:55					BODY-TONIC 10 A 10:55				AERO-ZUMBA 10 A 10:55								
10,15-10,30																						
10,30-10,45																						
10,45-11,00																						
11,00-11,15			PILATES 11 A 11:45			CICLO EN SALA 11 A 11:55	PILATES 11:10 A 11:55					PILATES 11 A 11:45			CICLO EN SALA 11 A 11:55	PILATES 11:10 A 11:55						
11,15-11,30																						
11,30-11,45																						
11,45-12,00			PILATES 11:50 A 12:35									PILATES 11:50 A 12:35										
12,00-12,15																						
12,15-12,30																						
12,30-12,45																						
12,45-13,00																						
13,00-13,15																						
13,15-13,30																						
13,30-13,45																						
13,45-14,00																						
14,00-14,15																						
14,15-14,30																						
14,30-14,45																						
14,45-15,00																						
15,00-15,15																						
15,15-15,30																						
15,30-15,45																						
15,45-16,00																						
16,00-16,15																						
16,15-16,30																						
16,30-16,45																						
16´45-17´00																						
17,00-17,15	CIRCUITO EXPRESS 17:10 A 17:45									CIRCUITO EXPRESS 17:10 A 17:45												
17,15-17,30																						
17,30-17,45																						
17,45-18,00																						
18,00-18,15	STRETCHING 18 A 18:35									STRETCHING 18 A 18:35											PILATES 18 A 18:45	
18,15-18,30																						
18,30-18,45																						
18,45-19,00	PILATES 18:45 A 19:30					CICLO EN SALA 18:45 A 19:40	STRETCHING 19 A 19:35			PILATES 18:45 A 19:30	CICLO EN SALA 18:45 A 19:40				CICLO EN SALA 18:45 A 19:40	STRETCHING 19 A 19:35						
19,00-19,15					AEREO-ZUMBA 19 A 19:55									AEREO-ZUMBA 19 A 19:55						CICLO EN SALA 19:00 A 19:55	PILATES 19 A 19:45	
19,15-19,30		CICLO EN SALA 19:15 A 20:10																				
19,30-19,45																						
19,45-20,00			PILATES 19:45 A 20:30				PILATES 19:45 A 20:30			TONIFICACIÓN GAP 19:45 A 20:30		PILATES 19:45 A 20:30				PILATES 19:45 A 20:30			TONIFICACIÓN GAP 19:45 A 20:30			
20,00-20,15					PUMP 20 A 20:45									PUMP 20 A 20:45						CICLO EN SALA 20:00 A 20:55		
20,15-20,30		CICLO EN SALA 20:15 A 21:10																				
20,30-20,45			PILATES 20:35 A 21:20				PILATES 20:35 A 21:20					PILATES 20:35 A 21:20				PILATES 20:35 A 21:20						
20,45-21,00	AERO-ZUMBA 20:35 A 21:30					CICLO EN SALA 20:45 A 21:40			MULTIDXT 20,45 A 21,40		CICLO EN SALA 20:45 A 21:40				CICLO EN SALA 20:45 A 21:40			MULTIDXT 20,45 A 21,40	AERO-ZUMBA 20:35 A 21:30			
21,00-21,15																						
21,15-21,30																						
21,30-21,45																						
21,45-22,00																						