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

JULIO 2017
ACTIVIDADES CUOTA ÚNICA

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				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES			
	SALAS				SALAS				SALAS				SALAS				SALAS			
	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN
10,00-10,15	AERO-ZUMBA 10 A 10:55				BODY-TONIC 10 A 10:55				AERO-ZUMBA 10 A 10:55				AERO-ZUMBA 10 A 10:55							
10,15-10,30																				
10,30-10,45						CICLO EN SALA 10:30 A 11:25								CICLO EN SALA 10:30 A 11:25						
10,45-11,00																				
11,00-11,15	PILATES 11:00 A 11:45	CICLO EN SALA 11 A 11:55			PILATES 11 A 11:45				PILATES 11:00 A 11:45	CICLO EN SALA 11 A 11:55			PILATES 11 A 11:45							
11,15-11,30																				
11,30-11,45																				
11,45-12,00																				
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																				
17,15-17,30																				
17,30-17,45																				
17,45-18,00																				
18,00-18,15	PILATES 18 A 18:45																			
18,15-18,30																				
18,30-18,45																				
18,45-19,00		CICLO EN SALA 18:50 A 19:45																		
19,00-19,15					AEREO-ZUMBA 19:00 A 19:55				TONIFICACIÓN GAP 19:00 A 19:45								TONIFICACIÓN GAP 19:00 A 19:45			
19,15-19,30						CICLO EN SALA 19:20 A 20:15							PILATES 19:15 A 20:00							
19,30-19,45														CICLO EN SALA 19:30 A 20:25						
19,45-20,00	STRETCHING 19:50 A 20:25																PILATES 19:45 A 20:30			
20,00-20,15									PILATES 20:00 A 20:45											
20,15-20,30					PILATES 20:10 A 20:55								AEREO-ZUMBA 20:10 A 21:05							
20,30-20,45	AERO-ZUMBA 20:30 A 21:25																	CICLO EN SALA 20:30 A 21:25		
20,45-21,00										CICLO EN SALA 20:50 A 21:45										
21,00-21,15																				
21,15-21,30																				
21,30-21,45																				
21,45-22,00																				