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

OCTUBRE 2017 A JUNIO 2018
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 SALAS				MARTES SALAS					MIÉRCOLES SALAS				JUEVES SALAS					VIERNES 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	AERO-ZUMBA 10 A 10:55	CICLO EN SALA 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	BODY-TONIC 11 A 11:55		PILATES 11´15 A 12:00			CICLO EN SALA 11 A 11:55				PILATES 11´15 A 12:00					CICLO EN SALA 11 A 11:55							
11,15-11,30																						
11,30-11,45																						
11,45-12,00			PILATES 12:05 A 12:50							PILATES 12:05 A 12:50												
12,00-12,15					PILATES 11:55 A 12:40									PILATES 11:55 A 12:40								
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	PILATES 18:00 A 18:45									PILATES 18:00 A 18:45											PILATES 18 A 18:45	
18,15-18,30																						
18,30-18,45																						
18,45-19,00	STRETCHING 18:50 A 19:25					CICLO EN SALA 18:45 A 19:40				STRETCHING 18:50 A 19:25					CICLO EN SALA 18:45 A 19:40							
19,00-19,15					AEREO-ZUMBA 19 A 19:55		STRETCHING 19 A 19:35				CICLO EN SALA 19:00 A 20:00			AEREO-ZUMBA 19 A 19:55		STRETCHING 19 A 19:35				CICLO EN SALA 19:00 A 19:55	PILATES 18:50 A 19:35	
19,15-19,30	ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD Y TRABAJO CORE 19:30 A 20:15	CICLO EN SALA 19:15 A 20:10																				
19,30-19,45			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		
19,45-20,00					PUMP 20 A 20:45									PUMP 20 A 20:45							CICLO EN SALA 20:00 A 20:55	
20,00-20,15		CICLO EN SALA 20:15 A 21:10								ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD Y TRABAJO CORE 20:35 A 21:20	CICLO EN SALA 20:30 A 21:30	PILATES 20:35 A 21:20				PILATES 20:35 A 21:20						
20,15-20,30							PILATES 20:35 A 21:20															
20,30-20,45	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			MULTIDXT 20,45 A 21,40	AERO-ZUMBA 20:35 A 21:30			
20,45-21,00																						
21,00-21,15																						
21,15-21,30																						
21,30-21,45																						
21,45-22,00																						