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

1ª QUINCENA SEPTIEMBRE 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			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
	SALAS			SALAS			SALAS			SALAS			SALAS		
	AERÓBIC FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN
10,00-10,15	AERO-ZUMBA 10 A 10:55			AERO-ZUMBA 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			PILATES 11 A 11:45			PILATES 11 A 11:45			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				PILATES 18:10 A 18:55						PILATES 18:10 A 18:55					
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										PILATES 19:00 A 19:55					
19,30-19,45					CICLO EN SALA 19:30 A 20:25			CICLO EN SALA 19:30 A 20:25							
19,45-20,00													PILATES 19:45 A 20:30		
20,00-20,15	AERO-ZUMBA 20:00 A 20:55						PILATES 20:00 A 20:45			AEREO-ZUMBA 20:00 A 20:55					
20,15-20,30				PILATES 20:10 A 20:55							CICLO EN SALA 20:15 A 21:10				
20,30-20,45														CICLO EN SALA 20:30 A 21:25	
20,45-21,00								CICLO EN SALA 20:50 A 21:45							
21,00-21,15	TONIFICACION GAP 21 A 21:45														
21,15-21,30															
21,30-21,45															
21,45-22,00															