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

OCTUBRE 2018 A JUNIO 2019
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					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	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					CICLO EN SALA 11 A 11:55						PILATES 11 A 11:45			CICLO EN SALA 11 A 11:55								
11,15-11,30			PILATES 11 :15 A 12:00																			
11,30-11,45												PILATES 11:50 A 12:35										
11,45-12,00																						
12,00-12,15			PILATES 12:05 A 12:50		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												
17,15-17,30	PUMP 17:15 A 18:00																					
17,30-17,45																						
17,45-18,00																						
18,00-18,15	PILATES 18:00 A 18:45				ZUMBA EXPRESS 18:00 18:45					STRETCHING 18 A 18:35				ABDOMINAL 18:00 -18:30							PILATES 18 A 18:45	
18,15-18,30																						
18,30-18,45																						
18,45-19,00	STRETCHING 18:50 A 19:25				PUMP 18:50 19:35	CICLO EN SALA 19:00 A 19:55	STRETCHING 19 A 19:35			PILATES 18:45 A 19:30	CICLO EN SALA 19:00 A 19:55			AEREO-ZUMBA 19 A 19:55	CICLO EN SALA 19:00 A 19:55	STRETCHING 19 A 19:35					CICLO EN SALA 19:00 A 19:55	PILATES 19:00 A 19:45	
19,00-19,15																						
19,15-19,30		CICLO EN SALA 19:15 A 20:10																				
19,30-19,45	HIIT Y CORE 19:30 - 20:15		PILATES 19:45 A 20:30		AEREO-ZUMBA 19:45 A 20:40		PILATES 19:45 A 20:30			HIIT Y CORE 19:45 - 20:30		PILATES 19:45 A 20:30		PUMP 20 A 20:45		PILATES 19:45 A 20:30			TONIFICACIÓN GAP 19:45 A 20:30		CICLO EN SALA 20:00 A 20:55	
19,45-20,00																						
20,00-20,15																						
20,15-20,30		CICLO EN SALA 20:15 A 21:10																				
20,30-20,45	AERO-ZUMBA 20:35 A 21:30		PILATES 20:35 A 21:20			CICLO EN SALA 20:30 A 21:25	PILATES 20:35 A 21:20		MULTIDXT 20,45 A 21,40	AERO-ZUMBA 20:35 A 21:30	CICLO EN SALA 20:30 A 21:25	PILATES 20:35 A 21:20			CICLO EN SALA 20:30 A 21:25	PILATES 20:35 A 21:20		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																						