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

OCTUBRE 2019 A JUNIO 2020
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 10,00-10,55	CICLO 10-10,55			AERO-ZUMBA 10,00-10,55					BODY TONIC 10,00-10,55				AERO-ZUMBA 10,00-10,55								
10,15-10,30																						
10,30-10,45																						
10,45-11,00																						
11,00-11,15	BODY TONIC 11,00-11,55					CICLO 11-11,55									CICLO 11-11,55							
11,15-11,30			PILATES 11,15-12,00							PILATES 11,00-11,45												
11,30-11,45																			AERO-ZUMBA 11,30-12,25			
11,45-12,00																						
12,00-12,15			STRETCHING 12,05 A 12:35		PILATES 11,55-12,40					PILATES 11,50-12,35				PILATES 11,55-12,40								
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																						
17,15-17,30	PUMP 17,10-17,55																					
17,30-17,45																						
17,45-18,00										ZUMBA EXPRESS 17,45-18,30												
18,00-18,15	PILATES 18,00-18,45				GAP EXPRESS 18´00 - 18'45									ABDOMINAL 18:00 -18:30								
18,15-18,30																						
18,30-18,45																					PILATES 18,30-19,15	
18,45-19,00	STRETCHING 18,50 A 19:25				PUMP 18,50-19,35					PILATES 18,45-19,30	CICLO 18,45-19,40											
19,00-19,15						CICLO 19,00-19,55	STRETCHING 19,00-19,35							AERO-ZUMBA 19,00-19,55	CICLO 19,00-19,55	STRETCHING 19,00-19,35				CICLO 18,30-19,25		
19,15-19,30		CICLO 19,15-20,10																				
19,30-19,45	HIIT Y CORE 19:30 - 20:15																					
19,45-20,00			PILATES 19,45-20,30		AERO-ZUMBA 19,45-20,40		PILATES 19,45-20,30			HIIT Y CORE 19:45 - 20:30		PILATES 19,45-20,30		PUMP 20,00-20,45		PILATES 19,45-20,30			TONIF. GAP 19,15-20,00	CICLO 19,30-20,25		
20,00-20,15																						
20,15-20,30		CICLO 20,15-21,10																				
20,30-20,45	AERO-ZUMBA 20,35-21,30		PILATES 20,35-21,20			CICLO 20,30-21,25	PILATES 20,35-21,20		MULTI DXTE 20,45 A 21,40	AERO-ZUMBA 20,35-21,30	CICLO 20,30-21,25	STRETCHING 20,35 A 21:05			CICLO 20,30-21,25	PILATES 20,35-21,20		MULTI DXTE 20,45 A 21,40	AERO-ZUMBA 20,05-21,00			
20,45-21,00																						
21,00-21,15																						
21,15-21,30																						
21,30-21,45																						
21,45-22,00																						