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

SEMANA 6 E A 10 ENE.
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 6				MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
	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	POLIDEPORTIVO CERRADO				AERO-ZUMBA 10,00-10,55				BODY TONIC 10,00-10,55				AERO-ZUMBA 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						
11,15-11,30									PILATES 11,00-11,45											
11,30-11,45																				
11,45-12,00																				
12,00-12,15							PILATES 12,15-13,00		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																				
17,30-17,45																				
17,45-18,00									ZUMBA EXPRESS 17,45-18,30											
18,00-18,15																				
18,15-18,30																				
18,30-18,45													ABDOMINAL 18:25 -					PILATES 18,30-19,15	CICLO 18,30-19,25	
18,45-19,00						CICLO EN SALA 18:45 A 19:40			PILATES 18,45-19,30	CICLO 18,45-19,40			AERO-ZUMBA 19,00-19,55	CICLO 19,00-19,55	STRETCHING 19,00-19,35					
19,00-19,15																		TONIF. GAP 19,15-20,00	CICLO 19,30-20,25	
19,15-19,30																				
19,30-19,45																				
19,45-20,00					TONIFICACIÓN GAP 19:45 A		PILATES 19:50 A 21:35		HIIT Y CORE 19:45 - 20:30		PILATES 19,45-20,30		PUMP 20,00-20,45		PILATES 19,45-20,30			AERO-ZUMBA 20,05-21,00		
20,00-20,15														CICLO 20,15-21,20	PILATES 20,35-21,20					
20,15-20,30																				
20,30-20,45					AERO-ZUMBA 20:40 A 21:35				AERO-ZUMBA 20,35-21,30	CICLO 20,30-21,25	STRETCHING 20,35 A									
20,45-21,00																	MULTI DXTE 20,45 A 21,40			
21,00-21,15																				
21,15-21,30																				
21,30-21,45																				
21,45-22,00																				