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

SEMANA 30 DIC A 3 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 30 SALAS				MARTES 31 SALAS				MIÉRCOLES 1 SALAS				JUEVES 2 SALAS				VIERNES 3 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	AERO-ZUMBA 10,00-10,55				POLIDEPORTIVO CERRADO								AERO-ZUMBA 10,00-10,55					CICLO EN SALA 10 A 10:55		
10,15-10,30																				
10,30-10,45																				
10,45-11,00																				
11,00-11,15	BODY TONIC																AERO-ZUMBA			
11,15-11,30															PILATES 11:10 A 11:55					
11,30-11,45																				
11,45-12,00	11,00-11,55																11,00-11,55			
12,00-12,15			PILATES 12,15-13,00											CICLO EN SALA 11 A 11:55					PILATES 12:10 A 12:55	
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																				
18,15-18,30																				
18,30-18,45																				
18,45-19,00		CICLO EN SALA 18:45 A 19:40																CICLO EN SALA 18:45 A 19:40		
19,00-19,15														CICLO EN SALA 19:00 A 19:55						
19,15-19,30																				
19,30-19,45																				
19,45-20,00	TONIFICACIÓN GAP 19:45 A 20:30																TONIFICACIÓN GAP 19:45 A 20:30			
20,00-20,15													PUMP 20 A 20:45							
20,15-20,30																				
20,30-20,45	AERO-ZUMBA 20:35 A 21:30																			
20,45-21,00															PILATES 20:50 A 21:35		AERO-ZUMBA 20:35 A 21:30			
21,00-21,15																				
21,15-21,30																				
21,30-21,45																				
21,45-22,00																				