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

OCTUBRE 2020 A JUNIO 2021
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			
	TERCIO 1	TERCIO 1-2	TERCIO 2	TERCIO 3	TERCIO 1	TERCIO 1-2	TERCIO 2	TERCIO 3	TERCIO 1	TERCIO 1-2	TERCIO 2	TERCIO 3	TERCIO 1	TERCIO 1-2	TERCIO 2	TERCIO 3	TERCIO 1	TERCIO 1-2	TERCIO 2	TERCIO 3
10,00-10,15		CICLO		AERO-				AERO-				BODY				AERO-				
10,15-10,30				ZUMBA																
10,30-10,45				10,00-				ZUMBA				TONIC				ZUMBA				
10,45-11,00		10-10,55		10,55				10,00-10,55				10,00-10,55				10,00-10,55				
11,00-11,15			BODY TONIC			CICLO								CICLO						
11,15-11,30	PILATES								PILATES											
11,30-11,45																				
11,45-12,00	11,15-12,00		11,00-11,55			11-11,55			11,15-12,00					11-11,55						
12,00-12,15					PILATES								PILATES							
12,15-12,30																				
12,30-12,45					12,00-12,45								12,00-12,45							
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										PILATES										
17,15-17,30		PUMP																		
17,30-17,45		17,05-17,50								17,00-17,45										
17,45-18,00																				
18,00-18,15		PILATES						GAP		ZUMBA						GAP EXPRESS				
18,15-18,30								EXPRESS		EXPRESS										
18,30-18,45		18,00-18,45						18´10 - 18'55		18,00-18,45						18´10 - 18'55	PILATES			
18,45-19,00																	18,30-19,15			
19,00-19,15		CICLO			PUMP	CICLO		STRETCHING		CICLO			PUMP	CICLO		STRETCHING				
19,15-19,30		19,00-	PILATES		19,00-19,45	19,10-		19,05 - 19,35		19,00-	PILATES		19,00-19,45	19,05-		19,05 - 19,35				
19,30-19,45				HIIT Y														CICLO		
19,45-20,00		19,55	19,15-20,00	CORE		20,05				19,55	19,15-20,00	HIIT Y		20,00	PILATES			19,30-		
20,00-20,15				19:30 -	AERO-		PILATES			CICLO		CORE	AERO-ZUMBA							
20,15-20,30		CICLO		20:15		CICLO				20,05-	PILATES	19:30 -	19,55-20,50	CICLO	PILATES			20,25		
20,30-20,45			PILATES		ZUMBA		20,00-20,45					20:15								
20,45-21,00		20,05-		AERO-		20,15-				21,00	20,15-21,00			20,15-	PILATES					
21,00-21,15			20,20-21,05		19,55-20,50		PILATES	MULTIDXT				AERO-					AERO-			
21,15-21,30		21,00		ZUMBA		21,20								21,10	20,40-21,25	MULTIDXT				
21,30-21,45				20,35-			20,55-21,40	21,00-21,55				ZUMBA				20,45-21,40	ZUMBA			
21,45-22,00				21,30								20,35-					20,40-21,35			
												21,30								