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				AERO-ZUMBA 10,00-				AERO-				BODY				AERO-				
10,15-10,30								ZUMBA				TONIC				ZUMBA				
10,30-10,45																				
10,45-11,00				10,55				10,00-10,55				10,00-10,55				10,00-10,55				
11,00-11,15																				
11,15-11,30	PILATES								PILATES											
11,30-11,45																				
11,45-12,00	11,15-12,00								11,15-12,00											
12,00-12,15					PILATES								PILATES							
12,15-12,30											Abd - stretching									
12,30-12,45					12,00-12,45						12,10-12,45		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																				
19,00-19,15		PILATES		HIIT Y CORE	PUMP			STRETCHING					PUMP	STRETCHING			18,30-19,15			
19,15-19,30				19:00 -	19,00-19,45			19,05 - 19,35			PILATES									
19,30-19,45		19,00-19,45		19:40								HIIT Y CORE	19,00-19,45				AERO-			
19,45-20,00											19,15-20,00	19:30 -				PILATES	ZUMBA			
20,00-20,15		CICLO	PILATES	AERO-		CICLO	PILATES			CICLO		20:15	AERO-ZUMBA	CICLO			19,45-20,30	19,30-20,25		
20,15-20,30		19,55-		ZUMBA		20,05-				20,05-	PILATES		19,55-20,50	20,05-						
20,30-20,45		20,50	20,00-20,45	20,05-		21,00	20,00-20,45			21,00	20,15-21,00			21,00						
20,45-21,00				21,00											PILATES					
21,00-21,15					MULTIDXT 21,00-21,55		PILATES						MULTIDXT 21,00-21,55		20,40-21,25					
21,15-21,30							20,55-21,40													
21,30-21,45																				
21,45-22,00																				