



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "PRÍNCIPE DE ASTURIAS"

Servicio Municipal de Deportes

Telf. 91 858 90 72 Ext 180
polideportivo@ayto-colmenarejo.org
Ctra. Villanueva del Pardillo s/nº
28270 Colmenarejo (Madrid)

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES				
	SALAS			SALAS			SALAS			SALAS			SALAS				
	SALA AERÓBIC-FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	SALA AERÓBIC-FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	SALA AERÓBIC-FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	SALA AERÓBIC-FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN	SALA AERÓBIC-FITNESS	CICLO	CARDIO MUSCULACIÓN		
10,00-10,15	AERO-ZUMBA 10 A 10:55			BODY-TONIC 10 A 10:55			AERO-ZUMBA 10 A 10:55			AERO-ZUMBA 10 A 10:55							
10,15-10,30																	
10,30-10,45																	
10,45-11,00																	
11,00-11,15	PILATES 11:00 A 11:45			PILATES 11 A 11:45			PILATES 11:00 A 11:45			PILATES 11 A 11:45							
11,15-11,30																	
11,30-11,45																	
11,45-12,00																	
12,00-12,15	STRETCHING 11:50 A 12:25						STRETCHING 11:50 A 12:25										
12,15-12,30																	
12,30-12,45			MUSCULACIÓN MONITOR EN			MUSCULACIÓN MONITOR EN			MUSCULACIÓN MONITOR EN			MUSCULACIÓN MONITOR EN			MUSCULACIÓN MONITOR EN		
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	PILATES 18 A 18:45																
18,15-18,30																	
18,30-18,45																	
18,45-19,00	STRETCHING 18:50 A 19:20	CICLO EN SALA 18:50 A 19:35		HIIT 18:30 A 19:15													
19,00-19,15																	
19,15-19,30							AERO-ZUMBA 19:00 A 19:55			PILATES 18:50 A 19:35			PILATES 19:10 A 19:55				
19,30-19,45																	
19,45-20,00	AERO-ZUMBA 19:45 A 20:45			PILATES 19:30 A 20:15													
20,00-20,15																	
20,15-20,30								STRETCHING 20:00 A 20:35	CICLO EN SALA 19:55 A 20:40		AERO-ZUMBA 19:45 A 20:45						
20,30-20,45																	
20,45-21,00				STRETCHING 20:20 A 20:50			TONIFICACIÓN GAP 20:35 A 21:20										
21,00-21,15																	
21,15-21,30																	
21,30-21,45																	
21,45-22,00																	