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

OCTUBRE 2021 A JUNIO 2022
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				MARTES					MIÉRCOLES				JUEVES					VIERNES			
	SALAS				SALAS					SALAS				SALAS					SALAS			
	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN
10,00-10,15	AERO-				AERO-					BODY TONIC				AERO-								
10,15-10,30	ZUMBA				ZUMBA									ZUMBA								
10,30-10,45																						
10,45-11,00	10,00-10,55				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 12,00-								
12,15-12,30										STRETCHING												
12,30-12,45					12,00-12,45					12,15-12,50				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	PUMP									PILATES												
17,45-18,00	17,35-18,10																					
18,00-18,15					GAP					17,35-18,20												
18,15-18,30	PILATES				EXPRESS									GAP EXPRESS								
18,30-18,45					18´10 - 18'55					ZUMBA				18:10 -18:55					PILATES			
18,45-19,00	18,15-19,00									EXPRESS												
19,00-19,15										18,25-19,05									18,30-19,15			
19,15-19,30					PUMP		PILATES							PUMP		PILATES						
19,30-19,45	HIIT Y CORE		PILATES		19,00-19,45							PILATES		19,00-19,45								
19,45-20,00	19:10 - 19:55						19,05-19,50			HIIT Y CORE						19,05-19,50						
20,00-20,15			19,15-20,00							19:30 - 20:15		19,20-20,05							AERO-			
20,15-20,30	AERO-	CICLO				CICLO	STRETCHING				CICLO			AERO-	CICLO	STRETCHING						
20,30-20,45	ZUMBA	19,55-	PILATES		CICLO	20,05-	20,00-20,30				20,05-	PILATES		ZUMBA	20,05-	20,00-20,30			ZUMBA			
20,45-21,00	20,05-21,00	20,50	20,05-20,55		20,05-	21,00	PILATES				21,00	20,15-21,00		20,00-20,55	21,00	PILATES			19,30-20,25			
21,00-21,15					21,00		20,40-21,25		MULTI							20,40-21,25		MULTI				
21,15-21,30									DXTE									DXTE				
21,30-21,45									21,05 A									21,05 A				
21,45-22,00									22,00									22,00				