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

OCTUBRE 2022 A JUNIO 2023
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										10,00-10,45												
10,45-11,00	10,00-10,55				10,00-10,55									10,00-10,55								
11,00-11,15										PILATES												
11,15-11,30	PILATES																					
11,30-11,45										11,00-11,45												
11,45-12,00	11,15-12,00									STRETCHING												
12,00-12,15					PILATES					11,45-12,15				PILATES 12,00-								
12,15-12,30																						
12,30-12,45					12,00-12,45									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	17,40-18,15																					
18,00-18,15										17,40-18,25					CICLO					CICLO		
18,15-18,30	PILATES				GAP FITNESS									GAP EXPRESS	18,00 -					18,00 -		
18,30-18,45										ZUMBA				18:10 -18:55					PILATES			
18,45-19,00	18,20-19,05				18´10 - 18'55					EXPRESS					18,55					18,55		
19,00-19,15					PUMP		PILATES			18,30-19,20				PUMP		PILATES			18,30-19,15			
19,15-19,30	HIIT Y CORE		PILATES		19,00-19,45									19,00-19,45								
19,30-19,45	19:10 - 19:55						19,05-19,50			HIIT Y CORE		PILATES				19,05-19,50			AERO-			
19,45-20,00			19,15-20,00							19:30 - 20:15												
20,00-20,15	AERO-		PILATES			CICLO	STRETCHING					19,30-20,15		AERO-		STRETCHING			ZUMBA			
20,15-20,30	ZUMBA	CICLO				20,00-	20,00-20,30					PILATES		ZUMBA		20,00-20,30			19,30-20,25			
20,30-20,45			20,05-20,55				PILATES									PILATES						
20,45-21,00	20,00-20,55	20,15-				20,55						20,15-21,00		19,55-20,50								
21,00-21,15		21,10					20,40-21,25		MULTI							20,40-21,25		MULTI				
21,15-21,30									DXTE									DXTE				
21,30-21,45									21,05 A									21,00 A				
21,45-22,00									22,00									21,55				