



Servicio Municipal de Deportes
Ctra. Villanueva del Pardillo s/n°
28270 Colmenarejo (Madrid)
Telf. 91 858 90 72 Ext 180
polideportivo@ayto-colmenarejo.org

	LUNES SALAS				MARTES SALAS				MIÉRCOLES SALAS				JUEVES SALAS				VIERNES SALAS			
	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN
10,00-10,15	AERO- ZUMBA 10 A 10:55				GAP TONIFICACI ON 10:00 A 10:45				AERO- ZUMBA 10 A 10:55				GAP TONIFICACIO N 10:00 A 10:45				AERO-ZUMBA 10:00 A 10:55			
10,15-10,30																				
10,30-10,45																				
10,45-11,00																				
11,00-11,15																				
11,15-11,30	PILATES 11:15 A 12:00								PILATES 11:15 A 12:00				HIPOPRESIV OS 11:00 A 11:45				PILATES 11:00 A 11:45			
11,30-11,45																				
11,45-12,00																				
12,00-12,15	STRETCHING 12:00 A 12:30								STRETCHING 12:00 A 12:30				STRETCHING 11:45 A 12:15							
12,15-12,30																				
12,30-12,45																				
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																				
17,45-18,00																				
18,00-18,15			STRETCHI NG 18:00 A 18:30																	
18,15-18,30																				
18,30-18,45	TONIFICACIÓN GAP 18:30 A 19:15				PILATES 18:30 A 19:15				TONIFICACIÓN GAP 18:30 A 19:15				PILATES 18:30 A 19:15							
18,45-19,00																				
19,00-19,15																				
19,15-19,30	HIIT 19,30 - 20,15				HIPOPRESI VOS 19:15 A 20:00				AERO-ZUMBA 19:20 A 20:15				AERO-ZUMBA 19:15 A 20:10				PILATES 19:10 A 19:55			
19,30-19,45																				
19,45-20,00																				
20,00-20,15																				
20,15-20,30																				
20,30-20,45	AERO-ZUMBA 20:20 A 21:15				AEREOZU MBA 20'05	CICLO 20'00 A								CICLO 20'00 A				AERO-ZUMBA 20:00 A 20:55		
20,45-21,00					- 21'00															
21,00-21,15																				
21,15-21,30																				
21,30-21,45																				
21,45-22,00																				