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

OCTUBRE 2023 A JUNIO 2024
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	
	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO
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							PILATES								
11,15-11,30																
11,30-11,45	11,00-11,45							11,00-11,45								
11,45-12,00								ABDOMINALES STRETCHING 11,50-12,20								
12,00-12,15				HIPOPRESIVOS							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								PILATES								
17,30-17,45	PUMP															
17,45-18,00	17,30-18,15							17,10-17,55								
18,00-18,15				GAP FITNESS		PILATES		ZUMBA			GAP FITNESS		PILATES			CICLO
18,15-18,30	PILATES															
18,30-18,45				18´00 - 18'45		18,05-18,50		18,00-18,50			18´00 - 18'45		18,05-18,50		PILATES	
18,45-19,00	18,20-19,05															18,00-18,55
19,00-19,15				PUMP		PILATES		PILATES			PUMP		PILATES		18,30-19,15	
19,15-19,30	HIIT Y CORE		PILATES	19,00-19,45												
19,30-19,45	19:10 - 19:55					18,55-19,40		18,55-19,40		PILATES	19,00-19,45		18,55-19,40		AERO-	
19,45-20,00			19,15-20,00							19,25-20,10			STRETCHING		ZUMBA	
20,00-20,15	AERO-		PILATES		CICLO	STRETCHING		HIIT Y CORE			AERO-		19,45-20,15		19,30-20,25	
20,15-20,30	ZUMBA	CICLO				19,45-20,15		19:45 - 20:30	CICLO	HIPOPRESIVOS	ZUMBA					
20,30-20,45			20,05-20,50										PILATES			
20,45-21,00	20,00-20,55				20,00-20,55	PILATES				20,15-21,00	19,55-20,50		20,25-21,10			
21,00-21,15		20,15-21,10					MULTI DXTE 21,05 A 22,00		20,15-21,10					MULTI DXTE 21,00 A 21,55		
21,15-21,30						20,20-21,05										
21,30-21,45																
21,45-22,00																