



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	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	PABELLÓN C. FÚTBOL	AERÓBIC FITNESS	CICLO/ ARTES MARCIALES	
10,00-10,15																POWER PILATES - 10.00 - 10'45	
10,15-10,30																	
10,30-10,45																	
10,45-11,00																	
11,00-11,15	AERO-ZUMBA			AERO-ZUMBA				PUMP			AERO-ZUMBA				AERO-ZUMBA		
11,15-11,30	11,00-11,55			11,00-11,55				11,00-11,45			11,00-11,55				11,10-12,05		
11,30-11,45																	
11,45-12,00																	
12,00-12,15	PILATES -			HIPOPRESIVOS				PILATES -			PILATES -						
12,15-12,30	STRETCHING			12,00-12,45				STRETCHING			STRETCHING						
12,30-12,45																	
12,45-13,00	12.00 - 12´55							12.00 - 12´55			12.00 - 12´55						
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 17,30-18,15							17,00-17,45									
17,45-18,00																	
18,00-18,15				GAP FITNESS				ZUMBA			GAP FITNESS		PILATES			CICLO 18,00- 18,55	
18,15-18,30	PILATES			18´00 - 18´45		PILATES		17,50-18,45			18´00 - 18´45		PILATES				
18,30-18,45						18,20-19,05									18,20-19,05		
18,45-19,00	18,20-19,05					18,20-19,05									18,30-19,15		
19,00-19,15				PUMP 19,00-19,45		PILATES		PILATES			PUMP 19,00-19,45		PILATES				
19,15-19,30	HIIT Y CORE 19:10 - 19:55		PILATES			19,10 - 19,55		18,55-19,40		PILATES			19,10-19,55		AERO-ZUMBA		
19,30-19,45			19,15-20,00										STRETCHING				
19,45-20,00			PILATES					HIIT Y CORE 19:45 - 20:30		19,25-20,10	AERO-ZUMBA		20,00 - 20,30		19,30-20,25		
20,00-20,15	AERO-ZUMBA	CICLO			STRETCHING			CICLO		HIPOPRESIVOS							
20,15-20,30					20,00 - 20,30												
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					
21,00-21,15		20,15-21,10							20,15-21,10				20,35-21,20	MULTI DXTE 21,00 A 21,55			
21,15-21,30						20,35-21,20	MULTI DXTE 21,05 A 22,00										
21,30-21,45																	
21,45-22,00																	