



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

SEMANA 30 A 3 ENE. Y 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 30 SALAS					MARTES 31 SALAS				MIÉRCOLES 1 SALAS				JUEVES 2 SALAS				VIERNES 3 SALAS			
	FITNESS / PISTA	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	FITNESS / PISTA	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	FITNESS / PISTA	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	FITNESS / PISTA	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN	AERÓBIC FITNESS / PISTA	CICLO	ARTES MARCIALES	CARDIO MUSCULACIÓN
10,00-10,15	AERO-				C E R R A D O				F E S T I V O N A C I O N A L				TONIFICACI ÓN - GAP				AERO-ZUMBA			
10,15-10,30	ZUMBA												10:00 A 10:55				10,00-10,55			
10,30-10,45																				
10,45-11,00	10,00-10,55																			
11,00-11,15																				
11,15-11,30			PILATES																PILATES	
11,30-11,45			11:10 A																11:10 A	
11,45-12,00			11:55																11:55	
12,00-12,15																				
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																				
18,15-18,30																				
18,30-18,45																				
18,45-19,00																				
19,00-19,15	HIIT CORE		PILATES														PILATES			
19,15-19,30	19:00 A 19:45		19:00 A														18:40 A 19:25			
19,30-19,45			19:45																	
19,45-20,00																				
20,00-20,15	AERO-	CICLO											PUMP				AERO-ZUMBA			
20,15-20,30	ZUMBA	20:00 A											20 A 20:45				19:30 A 20:25			
20,30-20,45	20:00 A 20:55	20:55																		
20,45-21,00																				
21,00-21,15																	PUMP			
21,15-21,30															PILATES		20:30 A 21:15			
21,30-21,45															20:50 A					
21,45-22,00															21:35					