



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

SEMANA 6 A 10 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 6					MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
SALAS					SALAS				SALAS				SALAS				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	C E R R A D O				TONIFICACIÓN GAP 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					STRETCHING 11:10 A 11:55															
11,30-11,45																				
11,45-12,00																				
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																				
19,15-19,30						CICLO 19:00 A 19,55														
19,30-19,45																				
19,45-20,00																				
20,00-20,15					PUMP 20 A 20:45															
20,15-20,30																				
20,30-20,45																				
20,45-21,00																				
21,00-21,15																				
21,15-21,30																				
21,30-21,45																				
21,45-22,00																				

H
O
R
A
R
I
O

N
O
R
M
A
L