



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					PILATES											
18,30-18,45				18'00 - 18'45				17,50-18,45			18'00 - 18'45		18,20-19,05		PILATES		
18,45-19,00	18,20-19,05					18,20-19,05											
19,00-19,15						PILATES		PILATES			PUMP		PILATES		18,30-19,15		
19,15-19,30	HIIT Y CORE 19:10 - 19:55		PILATES	PUMP 19,00-19,45		19,10 - 19,55		18,55-19,40		PILATES	PUMP 19,00-19,45		19,10-19,55				
19,30-19,45			19,15-20,00										STRETCHING		AERO-BOX		
19,45-20,00			PILATES					HIIT Y CORE 19:45 - 20:30		19,25-20,10	AERO-ZUMBA		20,00 - 20,30				
20,00-20,15	AERO-BOX	CICLO				STRETCHING			CICLO	HIPOPRESIVOS					19,30-20,25		
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				
21,15-21,30						20,35-21,20	MULTI DXTE 21,05 A 22,00							MULTI DXTE 21,00 A 21,55			
21,30-21,45																	
21,45-22,00																	