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

ACTIVIDADES CUOTA ÚNICA DE 4 AL 29 DE AGOSTO 2025

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		MIERCOLES	JUEVES		VIERNES
	SALA	SALAS		SALAS	SALAS		SALA
	AERÓBIC FITNESS	AERÓBIC FITNESS	CICLO	AERÓBIC FITNESS	AERÓBIC FITNESS	CICLO	AERÓBIC FITNESS
10,00-10,15	PUMP 10:00 A 10:45	AERO-ZUMBA 10:00 A 10:55		GAP-FITNESS 10:00 A 10:45	AERO-ZUMBA 10:00 A 10:55		
10,15-10,30							
10,30-10,45							
10,45-11,00							
11,00-11,15	PILATES 11:00 A 11:45	PILATES 11:00 A 11:45		PILATES 11:00 A 11:45	PILATES 11:00 A 11:45		
11,15-11,30							
11,30-11,45							
11,45-12,00	STRETCHING 11:50 A 12:20	STRETCHING 11:50 A 12:20		STRETCHING 11:50 A 12:20	HIPOPRESIVOS 11:50 A 12:35		
12,00-12,15							
12,15-12,30							
17,30-17,45	PILATES 17:30 A 18:15	PILATES 17:30 A 18:15		PILATES 17:30 A 18:15	PILATES 17:30 A 18:15		
17,45-18,00							
18,00-18,15							CICLO (sala de ciclo) 18:00-18:55
18,15-18,30	STRETCHING 18:20 A 18:50	HIPOPRESIVOS 18:20 A 19:05		HIPOPRESIVOS 18:20 A 19:05	STRETCHING 18:20 A 18:50		
18,30-18,45							
18,45-19,00							
19,00-19,15	AERO-ZUMBA 19:00 A 19:55			AERO-ZUMBA 19:10 A 20:05	PUMP 19:00 A 19:45		
19,15-19,30		PUMP 19:15 A 20:00					PILATES 19:10 A 19:55
19,30-19,45							
19,45-20,00							
20,00-20,15			CICLO 20:00-20:55		PILATES 20:00 A 20:45	CICLO 20:00-20:55	AERO-ZUMBA 20:00 A 20:55
20,15-20,30	PILATES 20:15 A 21:00	PILATES 20:15 A 21:00		PILATES 20:15 A 21:00			
20,30-20,45							
20,45-21,00							
21,00-21,15							