



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	AERO-ZUMBA							PUMP								POWER PILATES
10,15-10,30																
10,30-10,45																
10,45-11,00	10,00-10,55							10,00-10,55								10.00 - 10'55
11,00-11,15				AERO-ZUMBA											AERO-ZUMBA	
11,15-11,30																
11,30-11,45																
11,45-12,00															11,05-12,00	
12,00-12,15	PILATES+			PILATES				PILATES+								
12,15-12,30	STRETCHING							STRETCHING								
12,30-12,45				12,00-12,45							12,00-12,45					
12,45-13,00	12,00-12,55			PILATES				12,00-12,55								
13,00-13,15																
13,15-13,30				12,50-13,35												
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				AEREO -								CICLO 18,00-
18,15-18,30	PILATES					PILATES		ZUMBA					PILATES			
18,30-18,45				18'00 - 18'45				17,50-18,45					18,20-19,05		PILATES	18,55
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		PUMP - GAP					PUMP 19,00-19,45		PILATES	
19,15-19,30			PILATES												19,10-19,55	
19,30-19,45	HIIT Y CORE 19:10 - 19:55					19,10 - 19,55		18,50-19,35			PILATES				STRETCHING	
19,45-20,00			19,15-20,00					CIRCUIT + CORE 19:45 - 20:30							20,00 - 20,30	
20,00-20,15	AERO-ZUMBA		PILATES		CICLO	STRETCHING					19,25-20,10	AERO-ZUMBA	CICLO			19,30-20,25
20,15-20,30		CICLO				20,00 - 20,30					HIPOPRESIVOS					
20,30-20,45				20,05-20,50												
20,45-21,00	20,00-20,55				20,00-20,55	PILATES					20,15-21,00	19,55-20,50	20,00-20,55		PILATES	
21,00-21,15		20,15-21,10								20,15-21,10					20,35-21,20	
21,15-21,30						20,35-21,20										
21,30-21,45																
21,45-22,00																