



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