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

ACTIVIDADES
CUOTA ÚNICA
OCTUBRE 2026 A JUNIO 2027

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	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	AERÓBIC FITNESS	CICLO	ARTES MARCIALES	AERÓBIC FITNESS	CICLO/ ARTES MARCIALES
10,00-10,15	AERO-ZUMBA 10,00-10,55			PUMP 10,00-10,45			PUMP 10,00-10,45			PUMP 10,00-10,45				POWER PILATES 10.00 - 10´55
10,15-10,30														
10,30-10,45														
10,45-11,00														
11,00-11,15				AERO-ZUMBA 11,00-11,55	CICLO 11,00-11,55					AERO-ZUMBA 11,00-11,55	CICLO 11,00-11,55		AERO-ZUMBA 11,10-12,05	
11,15-11,30														
11,30-11,45														
11,45-12,00														
12,00-12,15	PILATES+ STRETCHING 12,00-12,55			PILATES 12,00-12,45			PILATES+ STRETCHING 12,00-12,55			PILATES 12,00-12,45				
12,15-12,30														
12,30-12,45														
12,45-13,00				STRETCHING 12,50 - 13,20						HIPOPRESIVOS 12,50-13,35				
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	PUMP 17,00-17,45						PUMP 17,00-17,45							
17,15-17,30				CORE STRETCHING 17:10 - 17:50										
17,30-17,45														
17,45-18,00							PUMP - GAP 17,55-18,35							
18,00-18,15				AERO-ZUMBA 18,00-18,55					PILATES 17,55-18,40	GAP FITNESS 18´00 - 18'45				CICLO 18,00-18,55
18,15-18,30	PUMP - GAP 18,15-19,00		PILATES 18,10-18,55									PILATES 18,20- 19'05	PILATES 18,30-19,15	
18,30-18,45							HIIT Y CORE 18:45 - 19:30		STRETCHING 18,45 - 19,15					
18,45-19,00														
19,00-19,15			PILATES 19,00-19,45	PUMP 19,05-19,50					PILATES 19,20-20,05	PUMP 19,00-19,45		PILATES 19,10- 19'55		
19,15-19,30	HIIT Y CORE 19:10 - 19:55					PILATES 19,15 - 20,00	AEREO -ZUMBA 19,35-20,30						AERO-ZUMBA 19,30-20,25	
19,30-19,45														
19,45-20,00														
20,00-20,15	AERO-ZUMBA 20,00-20,55		PILATES 19,55-20,40	GAP FITNESS 20´00 - 20'45		PILATES 20,05-20,50						STRETCHING 20,00 - 20,30		
20,15-20,30		CICLO 20,15-21,10						CICLO 20,15-21,10	HIPOPRESIVOS 20,10-20,55	AERO-ZUMBA 19,55-20,50	CICLO 20,00-20,55	PILATES 20,35- 21,20	PUMP 20,30-21,15	
20,30-20,45														
20,45-21,00					CICLO 20,50-21,45									
21,00-21,15														
21,15-21,30														
21,30-21,45														
21,45-22,00														