

# BONODEPORTE + 2018

## POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO
	MAÑANA					MAÑANA					MAÑANA				
8:00					CICLO 8:15 Nacho										CICLO 8:15 Javi
9:00			PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT-FGT 9:00 Nacho		GLOBAL TRAINING 8:30 Miguel Á. BODY TONIC 9:15 Leandro				CICLO 9:15 Javi		AEROFITBALL 9:15 Leandro	GAP+CORE 9:15 Nacho		
10:00	AQUA FITNESS 10:00 Uge		AERÓBIC 10:00 Leandro			AERÓBIC 10:00 Leandro		PILATES "MOTOR" 10:00 Javi		CICLO 10:00 Cristina		AQUA FITNESS 10:00 Uge	RITMOS LATINOS 10:00 Leandro	HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Nachó
11:00			BODY PAMP 10:45 Javi	HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia		BODY BALANCE 10:45 Javi		SUSPENSION FUSION 10:45 Cristina				ESPALDA SANA 10:45 Leandro	CROSFIT-FGT 10:45 Nacho		
12:00				STRETCHING 11:45 Nacho		STYLE 11:30 Cristina									
13:00															
	MEDIODÍA					MEDIODÍA					MEDIODÍA				
14:00			PILATES 14:30 Javi	SUSPENSIÓN 14:30 Luis A.											
15:00		AQUA FITNESS 15:15 Uge				ABDOMINALES 15:00 Miguel A.	ZUMBA SPORT 14:45 Cristina	URBAN FIT 14:30 Luis A.				AQUA FITNESS 15:15 Uge	FITNESS BOXING 15:00 Luis A.	PILATES ACCESORIO 14:30 Javi	CICLO 15:15 Javi
16:00			CORE MIX 16:00 Luis A.				BODY TONIC 15:30 Luis A.						STRETCHING 16:00 Luis A.		
17:00															
	TARDE					TARDE					TARDE				
17:00	ABDOMINALES 17:30 Alberto														
18:00			INTERVAL-STEP 17:30 Cristina												
			BODY PAMP 18:15 Cristina				AERÓBIC 17:45 Bea					GAP 18:00 Alberto	BODY TONIC 17:45 Cristina		
19:00			ZUMBA SPORT 19:00 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia			STEP 18:30 Bea	PILATES ACCESORIO 18:30 Sara					AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina	BODY BALANCE 18:30 Miguel	
20:00			FUN FITNESS 19:45 Leandro	BODY BALANCE 19:45 Miguel	CICLO 19:45 Cristina		BODY PAMP 19:30 Felipe	PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina				BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina	HIPOPRESIVOS 19:15 Patricia	CICLO 19:30 Miguel
21:00			RITMOS LATINOS 20:30 Leandro		CICLO 20:45 Miguel		CARDIO COMBAT 20:15 Felipe	PILATES INICIACION 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina					PILATES 20:30 Andrés	CICLO 20:15 Cristina

# BONODeporte + 2018

## POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

HORARIO	JUEVES					VIERNES						SÁBADO		DOMINGO	
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	ROCÓDROMO PABELLÓN	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO
	MAÑANA					MAÑANA						MAÑANA		MAÑANA	
8:00														CADA SEGUNDO DOMINGO DEL MES	
9:00														<b>¡Un domingo al mes!</b>	
10:00															
11:00															
12:00															
13:00															
	MEDIODÍA					MEDIODÍA									
14:00															
15:00															
16:00															
	TARDE					TARDE									
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															

VALIDEZ DESDE EL 8 DE ENERO HASTA EL 17 DE JUNIO AMBOS INCLUSIVE, EXCEPTO FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL Bonodeporte y la Web: [www.rozasdeportes.org](http://www.rozasdeportes.org)

**DOMINGOS:**

- 14 ENERO
- 11 FEBRERO
- 11 MARZO
- 8 ABRIL
- 13 MAYO
- 10 JUNIO
- 8 JULIO
- 12 AGOSTO
- 9 SEPTIEMBRE
- 14 OCTUBRE
- 11 NOVIEMBRE
- 9 DICIEMBRE



Podrás disfrutar de diferentes actividades deportivas y en familia



Consulta nuestra web  
[www.rozasdeportes.org](http://www.rozasdeportes.org)