

HORARIO	LUNES						MARTES					MIÉRCOLES					
	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO
	MAÑANA						MAÑANA					MAÑANA					
8:00						CICLO 8:15 Nacho		GLOBAL TRAINING 8:15 Miguel Á.									CICLO 8:15 Javi
9:00			PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT 9:00 Nacho				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			CICLO 10:00 Nacho	BONO RUNNERS 10:00 Miguel Quedamos en Sala Fitness	AERÓBIC 10:00 Leandro		PILATES "MOTOR" 10:00 Javi	CICLO 10:00 Noemí		AQUA FITNESS 10:00 Uge	RITMOS LATINOS 10:00 Leandro		HIPOPRESIVOS 10:00 Patricia	CICLO 10:00 Nacho
11:00			BODY PAMP 10:45 Javi		HIPOPRESIVOS 10:45 Patricia				SUSPENSIÓN 10:45 Noemí	BODY BALANCE 10:45 Javi				ESPALDA SANA 10:45 Leandro	CROSFIT 10:45 Nacho		
12:00					STRETCHING 11:45 Javi			STYLE 11:30 Noemí									
13:00																	
	MEDIODÍA						MEDIODÍA					MEDIODÍA					
14:00	BONO RUNNERS 14:00 Miguel Quedamos en Sala Fitness				SUSPENSIÓN 14:30 Noemí	PILATES 14:30 Javi				URBAN FIT 14:30 Noemí		BONO RUNNERS 14:00 Miguel Quedamos en Sala Fitness				PILATES ACCESORIO 14:30 Noe	
15:00		AQUA FITNESS 15:15 Uge				CICLO 15:15 Noemí	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.	ZUMBA SPORT 14:45 Cristina					AQUA FITNESS 15:15 Uge	FITNESS BOXING 15:00 Luis A.			CICLO 15:15 Noe
16:00			CORE MIX 16:00 Noemí					BODY TONIC 15:30 Noemí						STRETCHING 16:00 Luis A.			
	TARDE						TARDE					TARDE					
17:00																	
18:00	ABDOMINALES 17:30 Alberto		STYLE 17:30 Cristina					AERÓBIC 17:30 Bea									
			BODY PAMP 18:15 Cristina					GAP 18:15 Bea						BODY TONIC 17:45 Cristina			
19:00			ZUMBA SPORT 19:00 Cristina		HIPOPRESIVOS 19:00 Patricia			INTERVAL- STEP 18:45 Bea		YOGILATES 18:30 Sara				AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina		BODY BALANCE 18:30 Miguel	
20:00			BODY TONIC 19:45 Cristina		BODY BALANCE 19:45 Miguel	CICLO 19:45 Andrés		CROSFIT 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	BONO RUNNERS 20:30 Miguel Quedamos en la Pista		CIRCUIT TRAINING 20:30 Andrés			CICLO 20:45 Miguel		CARDIO COMBAT 20:15 Felipe			PILATES ACCESORIO 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina				PILATES 20:30 Andrés	CICLO 20:15 Cristina
													BONO RUNNERS 20:30 Miguel Quedamos en la Pista				

BONODeporte + 2019

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

	JUEVES					VIERNES							SÁBADO		DOMINGO		
	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	ROCÓDROMO PABELLÓN	SALA FITNESS	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	
	MAÑANA					MAÑANA							MAÑANA		MAÑANA		
8:00				PILATES 8:15 Andrés								CICLO 8:15 Javi			CADA SEGUNDO DOMINGO DEL MES		
9:00		PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT 9:00 Miguel Á.									PILATES 9:15 Javi	CICLO 9:15 Noemí	CICLO 9:30 Vicky/Cris	¡Un domingo al mes!		
10:00	BONO RUNNERS 10:00 Miguel Quedamos en Sala Fitness	RITMOS LATINOS 10:00 Noemí		FUN FITNESS 10:00 Leandro	CICLO 10:00 Javi	ESCALADA 10:00 DEL 25 ENERO AL 20 JUNIO		AQUA FITNESS 10:00 Uge	ZUMBA SPORT 10:00 Noemí	SUSPENSIÓN 10:00 Luis A.						CICLO 10:30 Noemí	
11:00		GAP 10:45 Noemí	STEP 10:45 Leandro						BODY TONIC 10:45 Noemí			STRETCHING 10:45 Luis A.					
				STRETCHING 11:30 Noemí								MENTE SANA 11:30 Noe	CICLO 11:30 Uge		BODY TONIC 11:15 Vicky/Cris	TONIFICACIÓN 11:15 Noemí	
12:00																	
13:00														CICLO 10:30 Vicky/Cris			
															ZUMBA EN FAMILIA 12:15 Noemí	STRETCHING 13:00 Noemí	
14:00	MEDIODÍA					MEDIODÍA							MEDIODÍA		MEDIODÍA		
15:00	ABDOMINALES 15:00 Miguel A.														CICLO 14:30 Uge	DOMINGOS:	
			CROSFIT 14:30 Noemí							BODY TONIC 14:30 Noemí							
16:00			SUSPENSIÓN 15:30 Noe														
17:00	TARDE					TARDE							TARDE		TARDE		
18:00		STEP 17:30 Bea															
		CORE 18:15 Bea															
19:00		ZUMBA SPORT 18:45 Bea		PILATES 18:30 Sara													
		HIIT 19:30 Felipe															
20:00		CORE STRETCH 20:00		PILATES ACCESORIO 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina												
		FITNESS FIRE 20:15 Felipe		PILATES INICIACIÓN 20:15 Sara	CICLO 20:30 Cristina												
21:00																	

VALIDEZ DESDE 08 DE ENERO 2019 AL 16 DE JUNIO 2019, EXCEPTO FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL BONODEPORTE Y LA WEB: www.rozasdeportes.org



Podrás disfrutar de diferentes actividades deportivas y en familia



Consulta nuestra web
www.rozasdeportes.org