

# BONO VERANO 2018 de la ESCUELA DE SALUD

DEL 18 DE JUNIO AL 13 DE JULIO DE 2018

PROFESOR: ANTONIO GELABER		POLIDEPORTIVO ALFREDO ESPINIELLA				VIERNES			
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES				
9:00-10:00	0-15	<b>CICLO + TONIFICACIÓN</b>	<b>MUDAGYM + GAL</b>  NIVEL MEDIO-ALTO	<b>PILATES + RELAJACIÓN</b>	<b>MUDAGYM + TONIFICACIÓN ESPALDA</b>	<b>MARCHA CAMINATA</b>			
	15-30								
	30-45								
	45-60						Sala fitness	Pabellón	Pabellón
10:00-11:00	0-15	<b>NATACIÓN NIVEL BAJO</b>	<b>NATACIÓN NIVEL AVANZADO</b>	<b>TONIFICACIÓN + ESPALDA SANA</b>	<b>AQUAFITNESS</b>				
	15-30								
	30-45						Piscina	Piscina	Piscina
	45-60						<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
11:00-12:00	0-15	<b>MUDAGYM + GAL</b> NIVEL MEDIO-BAJO	<b>AERÓBIC + AUTOMASAJE</b>	<b>MUDAGYM + TONIFICACIÓN ESPALDA</b>	<b>PILATES + RELAJACIÓN</b>				
	15-30								
	30-45						Pabellón	Pabellón	Pabellón
	45-60						<b>NATACION + TONIFICACIÓN NIVEL MEDIO</b>	<b>TONIFICACIÓN EN EL AGUA</b>	<b>AQUAGYM</b>
12:00-13:00	0-15	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina				
	15-30								

VIERNES 22 JUN  
HOYO DE  
MANZANARES

VIERNES 29 JUN  
CERCEDILLA  
CAMINO  
PURICELLI

VIERNES 6 JUL  
MIRADOR DE  
LANCHAZO PTO.  
NAVACERRADA

VIERNES 13 JUL  
PTO. COTOS  
SUBIDA A  
LAGUNA