


BONODeporte + (del 25 al 30 de Diciembre de 2017)

POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN

LUNES 25		MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29			SÁBADO 30		
		SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO	
HORARIO																
8:00	NAV VID DAD						CICLO 8:15 Antonio									
9:00		BODY TONIC 9:15 Leandro			AEROFITBALL 9:15 Leandro			PILATES 9:15 Leandro	CROSFIT 9:00 Antonio		PILATES 9:15 Antonio		CICLO 9:15 Cristina			
10:00		AERÓBIC 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Cristina	RITMOS LATINOS 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Antonio	FUN FITNESS 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Antonio	ZUMBA SPORT 10:00 Cristina	SUSPENSIÓN 10:00 Antonio CORE EXPRESS 10:30				CICLO 10:30 Vicky
11:00		BODY BALANCE 10:45 Leandro	SUSPENSIÓN FUSION 10:45 Cristina		ESPALDA SANA 10:45 Leandro	CROSFIT 10:45 Antonio		STEP 10:45 Leandro				BODY TONIC 10:45 Cristina				BODY TONIC 11:15 Vicky
12:00		STYLE 11:30 Cristina							STRETCHING 11:30 Leandro							ZUMBA SPORT 12:15 Vicky
13:00																STRETCHING 13:00 Vicky
HORARIO																
14:00																
15:00		ZUMBA SPORT 14:45 Cristina			PILATES 14:30 Antonio				CROSFIT 14:30 Cristina					CICLO 14:30 Cristina		CARDIO
16:00		BODY TONIC 15:30 Cristina					CICLO 15:15 Antonio				CICLO 15:30 Cristina	ZUMBA SPORT 15:15 Cristina				FUERZA
HORARIO															CUERPO MENTE	
17:00																
18:00	AERÓBIC 17:45 Bea			BODY TONIC 17:45 Cristina		CICLO 17:45 Miguel	STEP 17:45 Bea				AERÓBIC 17:45 Vicky					
19:00	STEP 18:30 Bea	PILATES ACCESORIO 18:30 Sara		AERÓBIC ESTILOS 18:30 Cristina	BODY BALANCE 18:30 Miguel		ZUMBA SPORT 18:30 Bea	PILATES 18:30 Sara			ZUMBA 18:45 Vicky					
20:00	BODY PAMP 19:30 Felipe	PILATES 19:30 Sara	CICLO 19:30 Cristina	BODY PAMP+ GAP 19:30 Cristina		CICLO 19:30 Miguel	HIIT 19:30 Felipe CORE STRETCH 20:00	PILATES ACCESORIO 19:30 Sara	CICLO 19:30		FITNESS FIRE 19:30 Felipe					
21:00	CARDIO COMBAT 20:15 Felipe		CICLO 20:30 Cristina	B. DE SALON SALSA/BACHATA 20:15 Noelia		CICLO 20:15 Cristina	FITNESS FIRE 20:15 Felipe		CICLO 20:30		B. DE SALON LINDY HOP 20:15 Enrique	FITNESS KICK 20:15 Felipe				