

## HORARIOS DE ACTIVIDADES EN LOS PARQUES DEL 7 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2020

		DEHESA DE NAVALCARBÓN HORARIO DE MAÑANAS									
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO									
	15 A 30										
	30 A 45										
	45 A 0										
9:00	0 A 15	GAP	STRECHING	TONIFIC. TOALLA	PILATES	HIIT	STRECHING	CIRCUITO	PILATES	TABATA	STRECHING
	15 A 30										
	30 A 45										
	45 A 0										
10:00	0 A 15	CIRCUITO	PILATES	CORE MIX	STRECHING	CORE MIX	PILATES	CORE MIX	STRECHING	CORE MIX	PILATES
	15 A 30										
	30 A 45										
	45 A 0	MAYORES		MAYORES		MAYORES		MAYORES		MAYORES	
11:00	0 A 15										

		DEHESA DE NAVALCARBÓN HORARIO MEDIODIA				DEHESA DE NAVALCARBÓN Y RECINTO FIERAL HORARIO DE TARDES						
		DE LUNES A VIERNES				DE LUNES A VIERNES						
14:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO				18:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO				
	15 A 30											
	30 A 45											
	45 A 0											
15:00	0 A 15	TONIFICACIÓN 14:30	PILATES 14:30			19:00	0 A 15	RECINTO FIERAL STYLE (zumba, aerobic...)	RECINTO FIERAL ACTIVIDAD DE TENIS CON NIÑOS	RECINTO FIERAL ACTIVIDAD DE KARATE CON NIÑOS	DEHESA PREPARACIÓN FÍSICA CARRERA	
	15 A 30							15 A 30				
	30 A 45							30 A 45				
	45 A 0	STRETCHING 15:15	ABDOMINALES 15:15					45 A 0				
16:00	0 A 15					20:00	0 A 15	RECINTO FIERAL INTENSIVE CORE/GLUTEOS	RECINTO FIERAL ACTIVIDAD DE TENIS CON NIÑOS	RECINTO FIERAL ACTIVIDAD DE KARATE CON NIÑOS	DEHESA PREPARACIÓN FÍSICA CARRERA	
	15 A 30							15 A 30				
	30 A 45							30 A 45				
	45 A 0							45 A 0				
21:00	0 A 15					21:00	0 A 15					

		PARQUE PARIS HORARIO DE MAÑANAS			
		DE LUNES A VIERNES			
8:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO			
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
9:00	0 A 15	SENDERISMO 8:30 H.	MAYORES 8:45 H.		YOGA 8:45 H.
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
10:00	0 A 15		MAYORES 10:00 H.		PILATES 10:00
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
11:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO			

  

		HORARIO DE TARDES			
		DE LUNES A VIERNES			
18:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO			
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
19:00	0 A 15	ACTIVIDADES CON NIÑOS Juegos, carreras....		ACTIVIDADES ADULTOS Preparación física general	
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
20:00	0 A 15	ACTIVIDADES ADULTOS Stretching- core mix		ACTIVIDADES ADULTOS Tonificación -circuito-gap	
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
21:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO			

		PARQUE ESPÍRITU ERMUA HORARIO DE MAÑANAS				
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO				
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
9:00	0 A 15	URBAN FIT	GAP	RUNNING TÉCNICA	GAP	URBAN FIT
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
10:00	0 A 15	TÉCNICA DE CARRERA	INIC. CALISTENIA	STRECHING	INIC. CALISTENIA	INIC AL YOGA
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					

		PARQUE DE GRECIA (ENTREMONTES) HORARIO DE MAÑANAS									
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO									
	15 A 30										
	30 A 45										
	45 A 0										
9:00	0 A 15	MAYORES	YOGA	MAYORES	PILATES	MAYORES	YOGA	MAYORES	PILATES	MAYORES	YOGA
	15 A 30										
	30 A 45										
	45 A 0										
10:00	0 A 15	TONIFICACIÓN ADULTOS	PILATES	CORE MIX	YOGA	TONIFICACIÓN ADULTOS	PILATES	CIRCUITO	YOGA	TABATA	PILATES
	15 A 30										
	30 A 45										
	45 A 0										
11:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO									

		PARQUE 1º DE MAYO (LAS MATAS) HORARIO DE MAÑANAS			
		DE LUNES A VIERNES			
8:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO			
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
9:00	0 A 15	MAYORES 1		TONIFICACIÓN ADULTOS	
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				
10:00	0 A 15	MAYORES 2		TONIFICACIÓN ADULTOS	
	15 A 30				
	30 A 45				
	45 A 0				

# UBICACIÓN DE LOS PARQUES

## **DEHESA**

40°30'30.5"N 3°53'24.0"W

<https://www.google.com/maps/place/40%C2%B030'30.5%22N+3%C2%B053'24.0%22W/@40.508479,-3.889997,17z>

## **RECINTO FERIAL**

28232 Las Rozas de Madrid, Madrid

<https://maps.app.goo.gl/rWehYYiayud17jD6>

## **PARÍS**

Av. de España

Av. de España, 28231 Las Rozas de Madrid, Madrid

<https://maps.app.goo.gl/knVi9T67Lg5fS3s1A>

## **PARÍS SENDERISMO**

<https://www.google.com/maps/place/Farmacia+Ortopedia+Mart%C3%ADnez+Del+Peral+Mayor,+Av.+de+Espa%C3%B1a,+225,+28231+Las+Rozas+de+Madrid,+Madrid/@40.490362,-3.8859196,17z/data=!4m2!3m1!1s0xd41835fd5e61c33:0x9716e5fdb683b58e>

## **ERMUA**

40°30'10.5"N 3°52'05.3"W

Calle B la Marazuela, 10, 28231 Las Rozas de Madrid, Madrid

<https://goo.gl/maps/FbXCoVnpds1BJHic7>

## **GRECIA**

Campo Fútbol

Paseo Corinto, 37, 28232 Las Rozas de Madrid, Madrid

<https://maps.app.goo.gl/JDxmWorgnokGZEab9>

## **1º DE MAYO**

<https://www.google.com/maps/place/Parque+1%C2%BA+de+mayo,+Paseo+Alemanes,+20,+28290+Las+Rozas+de+Madrid,+Madrid/@40.5527587,-3.8926618,17z/data=!4m2!3m1!1s0xd4182b913381b5b:0x8b812b3049dac7af>