

BONODEPORTE + V18

DEL 18 AL 30 DE JUNIO DE 2018

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



Ayuntamiento de
Las Rozas
Concejalía de Deportes y Fianza

BONODeporte + V18

DEL 18 AL 30 DE JUNIO DE 2018



HORARIO	JUEVES				VIERNES				SÁBADO	
	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA 1	SALA CICLO
	MAÑANA				MAÑANA				MAÑANA	
8:00										
9:00		PILATES 9:15 Javi	CROSFIT-FGT 9:00 Nacho/Miguel		PILATES 9:15 Javi			CICLO 9:15 Nacho/Miguel		CICLO 9:30 Vicky/Cris
10:00		FUN FITNESS 10:00 Leandro		CICLO 10:00 Javi	ZUMBA SPORT 10:00 Cristina		SUSPENSIÓN 10:00 Nacho/Miguel CORE EXPRESS 10:30			CICLO 10:30 Vicky/Cris
11:00		GLOBAL TRAINING 10:45 Nacho/Miguel	STEP 10:45 Leandro		BODY TONIC 10:45 Cristina		STRETCHING 10:45 Javi			
12:00			STRETCHING 11:30 Javi				CICLO 11:30 Javi		BODY TONIC 11:15 Vicky/Cris	
13:00									ZUMBA SPORT 12:15 Vicky/Cris	
	MEDIODÍA				MEDIODÍA					
14:00										
15:00	ABDOMIN 15:00 Alberto		CROSFIT 14:30 Luis					CICLO 14:30 Cristina		CARDIO
16:00			CIRCUIT TRAINING 15:30 Luis		ZUMBA SPORT 15:15 Cristina					FUERZA
	TARDE				TARDE				CUERPO MENTE	
17:00										
18:00		STEP 17:45 Bea				STEP 17:45 Vicky				
19:00		ZUMBA SPORT 18:30 Bea	PILATES INICIACION 18:30 Sara			ZUMBA 18:45 Vicky				
20:00		HIIT 19:30 Felipe CORE STRETCH 20:00	PILATES ACCESORIO 19:30 Sara	CICLO 19:30 Juan C/Vicky	ABDOMIN 19:00 Alberto	FITNESS FIRE 19:30 Felipe				
21:00		FITNESS FIRE 20:15 Felipe	PILATES 20:15 Sara	CICLO 20:30 Juan C/Vicky		GLOBAL TRAINING 20:15 Felipe				

VALIDEZ DESDE EL 18 HASTA EL 30 DE JUNIO, AMBOS INCLUSIVE, EXCEPTO FESTIVOS Y PUENTES. SE PUBLICARÁ EN LOS TABLONES DEL BonoDeporte+ y la Web: www.rozasdeportes.org