

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE 2017

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|---------------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 17:30 - 18:30 | PILATES | CORE STABILITY | PILATES | CORE STABILITY | PILATES |
| 18:30 - 19:30 | CROSSTRaining | TONIFICACIÓN | CROSSTRaining | TONIFICACIÓN | |
| 18:30 - 19:30 | | PILATES NIVEL 2 | DEFENSA PERSONAL | PILATES NIVEL 2 | |
| 19:30 - 20:30 | AERODANCE | PILATES | AERODANCE | PILATES | PILATES |
| 19:30 - 20:30 | TONIFICACIÓN | TONIFICACIÓN | TONIFICACIÓN | TONIFICACIÓN | |
| 19:30 - 20:30 | CORE STABILITY NIVEL 2 | CROSSTRaining | CORE STABILITY | CROSSTRaining | |
| 20:30 - 21:30 | ENTTO. FUNCIONAL | TONIFICACIÓN | TONIFICACIÓN | TONIFICACIÓN | TONIFICACIÓN |
| 20:30 - 21:30 | | DEFENSA PERSONAL | | DEFENSA PERSONAL | ENTTO. FUNCIONAL |
| 20:30 - 21:30 | PILATES | AERODANCE | PILATES | AERODANCE | AERODANCE |



CLUB POLIDEPORTIVO SANTA MARÍA LA BLANCA

**HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS
SEPTIEMBRE 2017**

| HORA | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|---------------|----------------|
| 10:30 - 11:30 | PILATES | CORE STABILITY |
| 11:30 - 12:30 | CROSSTRaining | TONIFICACIÓN |
| 12:30 - 13:30 | TONIFICACIÓN | |

| HORA | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|----------------------|---------|
| 10:30 - 11:30 | NATACIÓN INFANTIL | |
| 11:30 - 12:30 | | |
| 12:30 - 13:30 | NATACIÓN TERAPÉUTICA | |

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|---------|
| 18:45 - 19:45 | NATACIÓN | NATACIÓN PRE-POST | NATACIÓN | NATACIÓN PRE-POST | |
| 19:45 - 20:45 | AQUAFITNESS (20:00 – 21:00) | NATACIÓN | AQUAFITNESS (20:00 – 21:00) | NATACIÓN | |
| 20:45 – 21:30 | | NATACIÓN | | NATACIÓN | |



CLUB POLIDEPORTIVO SANTA MARÍA LA BLANCA