

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS NOVIEMBRE 2017

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30 - 18:30	PILATES	AERODANCE	PILATES	AERODANCE	PILATES
18:30 - 19:30	CROSSTRaining	TONIFICACIÓN	CROSSTRaining	TONIFICACIÓN	
18:30 - 19:30	DEFENSA PERSONAL	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 NOVIEMBRE 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