

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JUNIO 2017

HORARIO	SÁBADO	DOMINGO	HORARIO	SÁBADO	DOMINGO
10:00 a 11:00	PILATES		10:00 a 13:30	NATACIÓN INFANTIL: BABY SWIMMERS LITTLE SWIMMERS THE SWIMMERS	
11:00 a 12:00	AERODANCE			12:30 a 13:30	NATACIÓN TERAPÉUTICA
12:00 a 13:00	TONIFICACIÓN				

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:45 a 19:45	NATACIÓN ADULTO	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN ADULTO	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN ADULTO
19:15 a 20:15		NATACIÓN PRE-POST PARTO		NATACIÓN PRE-POST PARTO	
19:45 a 20:45	AQUAFITNESS (20:00-21:00)	NATACIÓN ADULTO	AQUAFITNESS (20:00-21:00)	NATACIÓN ADULTO	



CLUB POLIDEPORTIVO SANTA MARÍA LA BLANCA

ACTIVIDADES DIRIGIDAS JUNIO 2017

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:35 a 18:35	PILATES	DEFENSA PERSONAL	PILATES	DEFENSA PERSONAL	PILATES
17:35 a 18:35	TONIFICACIÓN	MUSIC BODY TRAINNING	TONIFICACIÓN	MUSIC BODY TRAINNING	TONIFICACIÓN
18:35 a 19:35	CROSSTRAINNING	PILATES	CROSSTRAINNING	PILATES	CROSSTRAINNING
18:35 a 19:35	DEFENSA PERSONAL	TONIFICACIÓN	DEFENSA PERSONAL	TONIFICACIÓN	
19:35 a 20:35	CORE STABILITY ESPALDA SANA	PILATES	CORE STABILITY ESPALDA SANA	PILATES	
19:35 a 20:35	AERODANCE	CROSSTRAINNING	AERODANCE	CROSSTRAINNING	AERODANCE
20:00 a 21:00		TONIFICACIÓN		TONIFICACIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
20:00 a 21:00		AERODANCE		AERODANCE	
20:35 a 21:35	PILATES	ENTRENAMIENTO EXPRESS (21:00-21:30)	PILATES	ENTRENAMIENTO EXPRESS (21:00-21:30)	PILATES
20:35 a 21:35	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		TONIFICACIÓN		



ACTIVIDADES DIRIGIDAS JULIO 2017

(HORARIO REDUCIDO DURANTE EL MES DE JULIO)

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:35 a 19:35	CROSSTRAINING			PILATES	
18:35 a 19:35				TONIFICACIÓN	
19:35 a 20:35	CORE STABILITY ESPALDA SANA	PILATES		CROSSTRAINING	
19:00 a 20:00	PILATES				
20:00 a 21:00		TONIFICACIÓN		TONIFICACIÓN	
20:35 a 21:35	PILATES			AERODANCE (20:15- 21:15)	
20:35 a 21:35	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		CROSSTRAINING		

	SÁBADO	DOMINGO
10:00 a 14:00	SUSPENDIDAS CLASES DURANTE JULIO	ABIERTO

PISCINA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:45 a 19:45	NATACIÓN ADULTO		NATACIÓN ADULTO		
19:15 a 20:15		NATACIÓN PRE- POST PARTO		NATACIÓN PRE-POST PARTO	
19:45 a 20:45	AQUAFITNESS (20:00- 21:00)	NATACIÓN ADULTO	AQUAFITNESS (20:00-21:00)	NATACIÓN ADULTO	

