



# POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE MORALZARZAL



	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SABADO				
Inicio	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	
09,30	CARDIO BOX		CICLO			GYM.P	CICLO			B.T.		CICLO			GYM.P	CICLO			B.T.		CICLO				
10,00																							CICLO		
10,30	BALANCE		CICLO			GAP				BAILE ACT.		CICLO			GAP				BAILE ACT.						
11,00				MUSC		GYM.P		MUSC					MUSC		GYM.P		MUSC								MUSC
11,30																									
12,00																									
12,30																									
13,00																									
16,00																									
16,30																									
17,00																									
17,30		TRAIN. EXP.				TRAIN. EXP.				TRAIN. EXP.				TRAIN. EXP.						TRAIN. EXP.					
18,00																									
18,30		GYM.P																							
19,00	B.T.					GYM.P				GYM.P					GYM.P										
19,30				MUSC		B.T.		MUSC		B.T.		CICLO	MUSC	CARDIO BOX											
20,00	GAP	GYM.P	CICLO			GYM.P	CICLO			GYM.P	CICLO				GYM.P	CICLO								CICLO	
20,30	BOXEO	AERODANCE	CICLO			BAILE ACT.				BAILE ACT.		CICLO			BAILE ACT.										
21,00							RUNNERS	CICLO			BAILE ACT.				RUNNERS	CICLO									
21,30						FCT									FCT										

## AQUAERÓBIC

MAÑANAS:  
Lunes a viernes, de 11,20 a 12,00 h.

TARDES:  
Lunes, martes, miércoles y viernes, de 19,40 a 20,20 h.

## PISCINA MUNICIPAL

## POWER YOGA

TARDES:  
lunes y miércoles, a las 20:00 h.

LEYENDA	
MUSC	Musculación (horario con monitor)
CICLO	Ciclo (ciclismo indoor)
BALANCE	Balance (combinado de pilates-yoga)
B.T.	Body Tonic (tonificación general)
GAP	G.A.P. (glúteo, abdominal y pierna)
RUN	Runners (carrera aeróbica exterior)
GYM.P	Gym Pilates (pilates colectivo)
AERODANCE	Aerodance (aeróbico rítmico)
AEROTONO	Aerotono (tonificación aeróbica)
TRAIN. EXP.	Training Express (tonificación express)
FCT	Functional Cardio Training (entrenamiento aeróbico funcional)

CUADRANTE DE COLECTIVAS  
ABRIL 2017

Este cuadrante puede sufrir modificaciones en función de la demanda existente