



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE MORALZARZAL

CUADRANTE DE CLASES COLECTIVAS - NOVIEMBRE 2021

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:30H.	CARDIO BOX	2	9:30H.	PILATES	4	9:30H.	BODY TONIC	2	9:30H.	CARDIO TONIC	2	9:30H.	BODY TONIC	2			
9:30H.	CICLO	CICLO	9:30H.	CICLO	CICLO	9:30H.	CICLO	CICLO	9:30H.	PILATES	4						
9:30H.	YOGA	3	9:30H.	BOXEO	4	9:30H.	YOGA	3	9:30H.	CICLO	CICLO						
									9:30H.	BOXEO	4						
															10:00H.	CICLO	CICLO
			10:30H.	GAP	2	10:30H.	BAILE ACTIVO	2	10:30H.	GAP	2	10:30H.	BAILE ACTIVO	2			
			11:00H.	PILATES	4				11:00H.	PILATES	4						
18:00H.	PILATES	3	18:00H.	PILATES	3	18:00H.	PILATES	3	18:00H.	PILATES	3						
18:45H.	YOGA	4	18:45H.	BODY TONIC	2	18:45H.	YOGA	4	18:45H.	BODY TONIC	2						
			18:45H.	CYCLO	CICLO				18:45H.	CICLO	CICLO						
19:00H.	PILATES	3	19:00H.	PILATES	3	19:00H.	PILATES	3	19:00H.	PILATES	3	19:00H.	CICLO	CICLO			
19:00H.	BODY TONIC	2				19:00H.	BODY TONIC	2									
19:00H.	CICLO	CICLO				19:00H.	CICLO	CICLO									
												19:30H.	FUNCIONAL	2			
20:00H.	BAILE ACTIVO	2	20:00H.	BAILE ACTIVO	2	20:00H.	BAILE ACTIVO	2	20:00H.	BAILE ACTIVO	2						
20:00H.	BOXEO	4	20:00H.	FUNCIONAL	4	20:00H.	BOXEO	4	20:00H.	FUNCIONAL	4						
20:00H.	YOGA	3				20:00H.	YOGA	3									

SALA 2: GIMNASIO
SALA 3: PISCINA
SALA 4: PABELLÓN

* Este cuadrante puede sufrir modificaciones en función de la demanda existente

CUERPO Y MENTE
TONIFICACIÓN
CARDIOVASCULAR
COREOGRAFÍA/BAILE ACTIVO

HORARIO SALA DE MUSCULACIÓN: DE LUNES A VIERNES : DE 9:00H. A 15:00 H Y DE A 22:00 H. / **SÁBADOS:** DE 9:00 H. A 14:00 H. Y DE 16:00 H. A 22:00 H. / **DOMINGOS:** DE 9:00 H. A 14:00 H.

CUADRANTE AQUAERÓBIC

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
11:20H.	AQUAEROBIC	PISCINA	11:20H.	AQUAEROBIC	PISCINA	11:20H.	AQUAEROBIC	PISCINA	11:20H.	AQUAEROBIC	PISCINA	11:20H.	AQUAEROBIC	PISCINA
19:40H.	AQUAEROBIC	PISCINA	19:40H.	AQUAEROBIC	PISCINA	19:40H.	AQUAEROBIC	PISCINA	19:40H.	AQUAEROBIC	PISCINA	19:40H.	AQUAEROBIC	PISCINA



HORARIO PISCINA Y NADO LIBRE: DE LUNES A SÁBADO : DE 9:00 H. A 22:00 H. / **DOMINGOS:** DE 9:00 H. A 14:00 H.