

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE MORALZARZAL

CUADRANTE DE CLASES COLECTIVAS - NOVIEMBRE 2022

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	GIMNASIO	9:30H	PILATES	GIMNASIO	9:30H	BODY TONIC	GIMNASIO	9:30H	PILATES	GIMNASIO	9:30H	BODY TONIC	GIMNASIO			
9:30H.	CICLO	CICLO	9:30H.	CICLO	CICLO	9:30H.	CICLO	CICLO	9:30H.	CICLO	CICLO	9:30H.	CICLO	CICLO			
9:30H.	YOGA	PISCINA	9:30H	BOXEO	PABELLÓN	9:30H.	YOGA	PISCINA	9:30H.	BOXEO	PABELLÓN						
									9:30H	CARDIO BOX	PISCINA						
															10:00H.	CICLO	CICLO
			10:30H.	GAP	GIMNASIO	10:30H	BAILE ACTIVO	GIMNASIO	10:30H.	GAP	GIMNASIO	10:30H	BAILE ACTIVO	GIMNASIO			
			11:00H.	PILATES	GIMNASIO				11:00H.	PILATES	GIMNASIO						
17:30H.	TRAINING EXP.	PISCINA	17:30H.	TRAINING EXP.	PISCINA	17:30H.	TRAINING EXP.	PISCINA	17:30H.	TRAINING EXP.	PISCINA						
18:00H.	PILATES	PISCINA	18:00H.	PILATES	PISCINA	18:00H.	PILATES	PISCINA	18:00H.	PILATES	PISCINA						
18:30H.	CICLO	CICLO				18:30H.	CICLO	CICLO									
			18:45H.	BODY TONIC	GIMNASIO				18:45H.	BODY TONIC	GIMNASIO						
			18:45H.	CICLO	CICLO				18:45H.	CICLO	CICLO						
19:00H.	PILATES	PISCINA				19:00H.	PILATES	PISCINA									
19:00H	CARDIO BOX	GIMNASIO	19:00H.	PILATES	PISCINA	19:00H	CARDIO BOX	GIMNASIO	19:00H.	PILATES	PISCINA						
19:30H.	CICLO	CICLO				19:30H.	CICLO	CICLO									
20:00H.	YOGA	PISCINA				20:00H.	YOGA	PISCINA				19:30H.	FUNCIONAL	PABELLÓN			
20:00H.	BAILE ACTIVO	GIMNASIO	20:00H.	BAILE ACTIVO	GIMNASIO	20:00H.	BAILE ACTIVO	GIMNASIO	20:00H.	BAILE ACTIVO	GIMNASIO						
20:00H.	BOXEO	PABELLÓN	20:00H.	FUNCIONAL	PABELLÓN	20:00H.	BOXEO	PABELLÓN	20:00H.	FUNCIONAL	PABELLÓN						

ificaciones en función de la demanda existente

CUERPO Y MENTE
TONIFICACIÓN
CARDIOVASCULAR
COREOGRAFÍA/BAILE ACTIVO

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

