ACTIVIDADES DIRIXIDAS 2014-2015

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	
08:45 - 09:00	AquaFit (Piscina 25 m)	XinAqua (Piscina 25 m)	AquaFit (Piscina 25 m)	XinAqua (Piscina 25 m)	AquaFit (Piscina 25 m)	08:45 - 09:00
09:00 - 09:15						09:00 - 09:15
09:15 - 09:30						09:15 - 09:30
10:15 - 10:30	Ximnasia de Mantemento (Sala multiusos)	Ximnasia Polivalente (Sala multiusos)	Ximnasia de Mantemento (Sala multiusos)	Ximnasia Polivalente (Sala multiusos)	Ximnasia de Mantemento (Sala multiusos)	10:15 - 10:30
10:30 - 10:45						10:30 - 10:45
10:45 - 11:00						10:45 - 11:00
17:00 - 17:15	Adestramento en Circuíto (Sala multiusos)	GAP (Sala multiusos)	Adestramento en Circuíto (Sala multiusos)	GAP (Sala multiusos)	Aquafit (Piscina 25 m)	17:00 - 17:15
17:15 - 17:30						17:15 - 17:30
17:30 - 17:45						17:30 - 17:45
18:30 - 18:45	Abdominais	Abdominais	Abdominais	Abdominais	Abdominais	18:30 - 18:45
18:45 - 19:00						18:45 - 19:00
19:15 - 19:30	Adestramento en Circuíto (Sala multiusos)	GAP (Sala multiusos)	Adestramento en Circuíto (Sala multiusos)	GAP (Sala multiusos)	Aquafit (Piscina 25 m)	19:15 - 19:30
19:30 - 19:45						19:30 - 19:45
19:45 - 20:00						19:45 - 20:00
20:30 - 20:45	Aeróbico Latino (Sala multiusos)	Pilates (Sala multiusos)	Aeróbico Latino (Sala multiusos)	Pilates (Sala multiusos)	Aeróbico Latino (Sala multiusos)	20:30 - 20:45
20:45 - 21:00						20:45 - 21:00
21:00 - 21:15						21:00 - 21:15