

## ACTIVIDADES DIRIXIDAS: SETEMBRO 2022 A XUÑO 2023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
08:15-09:00	AQUAXIM Vaso peq.P50	AQUAXIM Vaso peq.P50	AQUAXIM Vaso peq.P50	AQUAXIM Vaso peq.P50	AQUAXIM Vaso peq.P50
09:15-10:00	MANTEMENTO Sala 0	AERÓBIC LATINO Sala 0	MANTEMENTO Sala 0	AERÓBIC LATINO Sala 0	MANTEMENTO Sala 0
10:15-11:00	PILATES Sala 0	MANTEMENTO Sala 0	PILATES (setembro) ZUMBA	MANTEMENTO Sala 0	PILATES Sala 0
17:00-17:45	MANTEMENTO Sala 0	GAP Sala 0	MANTEMENTO Sala 0	GAP Sala 0	HIT Sala 0
18:00-18:45	POWER DUMBELL Sala 0	CORE/STRECH Sala 0	POWER DUMBELL Sala 0	CORE/STRECH Sala 0	TONIFICACIÓN Sala 0
19:00-19:45	CIRCUÍTO Sala 0	ZUMBA Sala 0	CIRCUÍTO Sala 0	ZUMBA Sala 0	HIT Sala 0
20:00-20:45	TONIFICACIÓN Sala 0	PILATES Sala 0	TONIFICACIÓN Sala 0	PILATES Sala 0	AERÓBIC LATINO Sala 0
21:00-21:45	PILATES Sala 0	GAP Sala 0	PILATES Sala 0	GAP Sala 0	CORE/STRECH Sala 0