



PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS

TEMPADA 2017/18



	luns	martes	mércores	xoves	venres	
10:15 - 11:00	XIMNASIA DE MANTEMENTO	XIMNASIA DE MANTEMENTO	XIMNASIA DE MANTEMENTO	XIMNASIA DE MANTEMENTO	XIMNASIA DE MANTEMENTO	10:15 - 11:00
17:00 - 17:45	TONIFICACIÓN	GAP	TONIFICACIÓN	GAP	ADESTRAMENTOS ALTA INTENSIDADE (HIIT)	17:00 - 17:45
18:00 - 18:30	ABDOMINAIS	FLEXIBILIDADE	ABDOMINAIS	FLEXIBILIDADE	ABDOMINAIS	18:00 - 18:30
19:15 - 20:00	TONIFICACIÓN	GAP	TONIFICACIÓN	GAP	ADESTRAMENTOS ALTA INTENSIDADE (HIIT)	19:15 - 20:00
20:00 - 20:45	AERÓBICO / LATINO	PILATES	AERÓBICO / LATINO	PILATES	XIMNASIA POLIVALENTE	20:00 - 20:45

NOTA: As actividades e horarios poden sufrir modificacións, e variar ó longo do ano por cuestións programáticas e organizativas.