

**PROGRAMACIÓN HORARIA
ENTRENAMIENTOS GRUPALES Y ESCUELAS DEPORTIVAS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00 - 08:00	TONIFICACIÓN DIRIGIDA	VIRTUAL BIKE	TONIFICACIÓN DIRIGIDA	VIRTUAL BIKE	TONIFICACIÓN DIRIGIDA	
08:00 - 09:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
09:00 - 10:00		TONIFICACIÓN DIRIGIDA DEF. PERSONAL FEMENINA		TONIFICACIÓN DIRIGIDA DEF. PERSONAL FEMENINA	VIRTUAL BIKE	
10:00 - 11:00						TONIFICACIÓN DIRIGIDA
11:00 - 12:00						INTERVAL TRAINING
12:00 - 13:00		ESCUELA DE ESPALDA		ESCUELA DE ESPALDA		VIRTUAL BIKE
13:00 - 14:00		VIRTUAL BIKE		TONIFICACIÓN DIRIGIDA		CROSS TRAINING
14:00 - 15:00		CROSS TRAINING		INTERVAL TRAINING		
15:00 - 16:00		TONIFICACIÓN DIRIGIDA		VIRTUAL BIKE		
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00	KARATE DEF. PERSONAL FEMENINA		KARATE DEF. PERSONAL FEMENINA		VIRTUAL BIKE	
18:00 - 19:00	INTERVAL TRAINING KARATE DEF. PERSONAL FEMENINA		INTERVAL TRAINING KARATE DEF. PERSONAL FEMENINA		ESCUELA DE ESPALDA KARATE	
19:00 - 20:00					CROSS TRAINING	
20:00 - 21:00					INTERVAL TRAINING	
21:00 - 22:00						



PROGRAMACIÓN HORARIA
USO LIBRE DE LA INSTALACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00 - 08:00	USO LIBRE	USO LIBRE	USO LIBRE	USO LIBRE	USO LIBRE	
08:00 - 09:00	HASTA 08:45		HASTA 08:45			
09:00 - 10:00						
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00						USO LIBRE
12:00 - 13:00		USO LIBRE		USO LIBRE		
13:00 - 14:00	USO LIBRE	USO LIBRE	USO LIBRE	USO LIBRE	USO LIBRE	
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00						
18:00 - 19:00	USO LIBRE		USO LIBRE			
19:00 - 20:00						
20:00 - 21:00						
21:00 - 22:00						

