



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL 1 AL 31 DE JULIO DE 2020

## LUNES Y MIÉRCOLES (POLIDEPORTIVO SAN JAVIER)

 SALA VERDE	SALA SPINNING	SALA DE MADERA	CAMPO MULTIDEPORTE	PABELLÓN AUXILIAR
8,00 - 8,15	<b>PILATES 7</b> 8,10 - 9,00 Pepa	<b>INDOOR WALKING 1</b> 8,10 - 9,00 Juanpe		<b>KILLER BODY 1</b> 8,00- 8,50 Andrea
8,15 - 8,30				
8,30 - 8,45			<b>TRX 1</b> 8,30 - 9,20 Joaquín	
8,45 - 9,00				
9,00 - 9,15	limpieza	limpieza	limpieza	
9,15 - 9,30				
9,30 - 9,45			limpieza	
9,45 - 10,00				
10,00 - 10,15			<b>TRX 2</b> 10,00 - 10,50 Joaquín	
10,15 - 10,30				
10,30 - 10,45				
10,45 - 11,00				
11,00 - 11,15			limpieza	
11,15 - 11,30				
11,30 - 11,45				
11,45 - 12,00				
17,00 - 17,15				
17,15 - 17,30				
17,30 - 17,45				
17,45 - 18,00				
18,00 - 18,15				
18,15 - 18,30				
18,30 - 18,45				
18,45 - 19,00				
19,00 - 19,15			<b>PILATES 1</b> 18,40 - 19,30 Jeny	<b>ZUMBA 1</b> 18,30 - 19,20 Andrea
19,15 - 19,30				
19,30 - 19,45			Limpieza	
19,45 - 20,00				<b>PILATES 2</b> 19,40 - 20,30 Andrea
20,00 - 20,15			<b>PILATES 3</b> 20,00 - 20,50 Jeny	
20,15 - 20,30				
20,30 - 20,45	<b>SPINNING 1</b> 19,50 - 20,40 Pepa			Limpieza
20,45 - 21,00				
21,00 - 21,15			Limpieza	<b>STRONG NATION 1</b> 20,40 - 21,30 Andrea
21,15 - 21,30	<b>PILATES 4</b> 21,10 - 22,00 Pepa	limpieza		
21,30 - 21,45				
21,45 - 22,00				Limpieza

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL 1 AL 31 DE JULIO DE 2020

## MARTES Y JUEVES (POLIDEPORTIVO SAN JAVIER)

	SALA VERDE	SALA SPINNING	SALA DE MADERA	CAMPO MULTIDEPORTE	PABELLÓN AUXILIAR
8,00 - 8,15	PILATES 5 8,10 - 9,00 Jeny	SPINNING 2 8,30 - 9,20 M <sup>a</sup> Calvo			
8,15 - 8,30					
8,30 - 8,45					
8,45 - 9,00					
9,00 - 9,15	limpieza	limpieza	TRX 3 8,30 - 9,20 Joaquín		
9,15 - 9,30					
9,30 - 9,45	PILATES 6 9,30 - 10,20 Jeny		limpieza	BODYFITNESS 1 9,40 - 10,30 M <sup>a</sup> Calvo	
9,45 - 10,00					
10,00 - 10,15			TRX 4 10,00 - 10,50 Joaquín	limpieza	
10,15 - 10,30					
10,30 - 10,45	limpieza				
10,45 - 11,00					
11,00 - 11,15			limpieza		
11,15 - 11,30					
11,30 - 11,45					
11,45 - 12,00					
17,00 - 17,15					
17,15 - 17,30					
17,30 - 17,45					
17,45 - 18,00					
18,00 - 18,15			TRX 5 18,00 - 18,50 Joaquín		
18,15 - 18,30					
18,30 - 18,45			limpieza		
18,45 - 19,00					
19,00 - 19,15					DANZA ADULTOS 1 19,00 - 20,00 Ruth
19,15 - 19,30		INDOOR WAL. 2 19,20 - 20,10 Juampe	BODYFITNESS 3 19,20 - 20,10 Joaquín		
19,30 - 19,45					
19,45 - 20,00					
20,00 - 21,15		limpieza	limpieza		limpieza
20,15 - 20,30					
20,30 - 20,45		SPINNING 3 20,40 - 21,30 M <sup>a</sup> Calvo	BOOTCAMP 1 20,40 - 21,30 Joaquín		AERODANCE 1 20,30 - 21,30 Ruth
20,45 - 21,00					
21,00 - 21,15					
21,15 - 21,30					
21,30 - 21,45		limpieza	limpieza		limpieza
21,45 - 22,00					

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL 1 AL 31 DE JULIO DE 2020

## VIERNES (POLIDEPORTIVO SAN JAVIER)

	SALA VERDE	SALA SPINNING	SALA DE MADERA	CAMPO MULTIDEPORTE	PABELLÓN AUXILIAR
8,15 - 8,30	<b>PILATES 7</b> 8,10 - 9,00 Pepa	<b>INDOOR WALKING 1</b> 8,10 - 9,00 Juanpe			
8,30 - 8,45					
8,45 - 9,00					
9,00 - 9,15	limpieza	limpieza			
9,15 - 9,30					
9,30 - 9,45					
9,45 - 10,00					
10,00 - 10,15					
10,15 - 10,30					
10,30 - 10,45					
10,45 - 11,00					
11,00 - 11,15					
11,15 - 11,30					
11,30 - 11,45					
11,45 - 12,00					

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL 1 AL 31 DE JULIO DE 2020

## LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES (POLIDEPORTIVO SAN JAVIER)

	TIERRA BATIDA	PISTA POLIDEPORTIVA
8,00 - 8,30	<b>Tenis Adultos Avanzado 3</b> 8:00 - 9:00 (Óscar - Genaro)	
8,30 - 9,00		
9,00 - 9,30		<b>Tenis Niños Perfecc. 1</b> 9,00 - 10,00 (Óscar - Genaro)
9,30 - 10,00		
10,00 - 10,30		<b>Tenis Niños Perfeccionamiento 2</b> 10,00 - 11,00 (Óscar - Genaro)
10,30 - 11,00		
11,00 - 11,30		<b>Tenis Niños Iniciación 1</b> 11,00 - 12,00 (Óscar - Genaro)
11,30 - 12,00		
17,00 - 17,30		
17,30 - 18,00		<b>Tenis Niños Tecnificación 1</b> 17:00 - 19:00 (Óscar - Genaro)
18,00 - 18,30		
18,30 - 19,00		
19,00 - 19,30		<b>Tenis Niños Perfecc. 3</b> 19,00 - 20,00 (Óscar - Genaro)
19,30 - 20,00		
20,00 - 20,30	<b>Tenis Adultos Avanzado 1</b> 20:00 - 21:00 (Óscar - Genaro)	
20,30 - 21,00		
21,00 - 21,30	<b>Tenis Adultos Avanzado 2</b> 21:00 - 22:00 (Óscar - Genaro)	
21,30 - 22,00		

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL 1 AL 31 DE JULIO DE 2020

## MARTES - JUEVES (SAN JAVIER)

	TIERRA BATIDA	PISTA POLIDEPORTIVA		
8,00 - 8,30	<b>Tenis Adultos Iniciación 3</b> 8:00 - 9:00 (Óscar - Genaro)			
8,30 - 9,00		<b>Tenis Niños Perfec. 3</b> 9,00 - 10,00 (Óscar - Genaro)		
9,00 - 9,30		<b>Tenis Niños Iniciación 2</b> 10,00 - 11,00 (Óscar - Genaro)		
9,30 - 10,00		<b>Tenis Niños Iniciación 3</b> 11,00 - 12,00 (Óscar - Genaro)		
10,00 - 10,30			<b>Tenis Niños Tecnificación 2</b> 17:00 - 19:00 (Óscar - Genaro)	
10,30 - 11,00			<b>Tenis Niños Iniciación 4</b> 19,00 - 20,00 (Óscar - Genaro)	
11,00 - 11,30			<b>Tenis Adultos Iniciación 1</b> 20:00 - 21:00 (Óscar - Genaro)	
11,30 - 12,00			<b>Tenis Adultos Iniciación 2</b> 21:00 - 22:00 (Óscar - Genaro)	
17,00 - 17,30				
17,30 - 18,00				
18,00 - 18,30				
18,30 - 19,00				
19,00 - 19,30				
19,30 - 20,00				
20,00 - 20,30				
20,30 - 21,00				
21,00 - 21,30				
21,30 - 22,00				