

# POLIDEPORTIVO MUNICIPAL NAVAARMADO

## Abono Noviembre Deporte 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
9:30	ACONDIC. FISICO (David)	PILATES 2 (Mario)	CARDIO - TONIC (Isabel)	JUMPING (Noemi)	FORTALECIMIEN. (Isabel)		
	PILATES 1 (Mario)		PILATES 1 (Maqdalena)	PILATES 1 (Mario)	RITMOS LATINOS (Cristina)		
	AERÓBIC - STEP (Cristina)		BAILEACTIVO (Cristina)				
10:30	PILATES 1 (Mario)	PILATES 2 (Mario)	PILATES 1 (Maqdalena)	PILATES 2 (Noemi)	PILATES 2 (Mario)	ZUMBA (Lorena)	
	GAP (Cristina)		ABDOMINALES (David)		GAP (Cristina)		
11:30							
18:00	PILATES 1 (Mario)	PILATES 1 (Noemi)	PILATES 1 (Mario)	PILATES 1 (Mario)	HIPOPRESIVOS (Noemi)		
			GAP - 18:15 (David)				
19:00	PILATES 2 (Noemi)	PILATES 2 (Noemi)	HIPOPRESIVOS (Noemi)	PILATES 2 (Mario)	CIRCUITO CARDIO (Mario)		
	AEROBIC - TONIC (Sarav)		BAILEACTIVO (Cristina)		RITMOS LATINOS (Sarav)		CICLO INDOOR (Fernando)
20:00	CARDIOTONIC (Noemi)	PILATES 2 (Noemi)	JUMPING - 20:15 (Noemi)	TONIFICACIÓN (David)	JUMPING - 20:00 (Noemi)		
	PILATES 1 (Mario)		ACOND. FÍSICO (David)	PILATES 1 (Mario)			PILATES 1 (Mario)
	CICLO INDOOR (Fernando)		CICLO INDOOR (Aureo)	CICLO INDOOR (Fernando)			CICLO INDOOR (Aureo)
21:00	JUMPING - 21:00 (Noemi)	STEP (Noemi)		ZUMBA (Lorena)			

### Clases Colectivas

### + Sala Musculación

Sala Ciclo Indoor

Pabellón

Sala Pilates

Sala Aeróbic

