

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL NAVARRAARMADO

Abono Octubre Deporte 2020

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

Clases Colectivas
+ Sala Musculación

Sala Ciclo Indoor

Sala Pilates

Pabellón

Sala Aeróbic



Ayuntamiento de NAVARRA ARMADO
Avanzamos para tí