

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL NAVAARMADO

Abono Deporte Del 1 al 22 Diciembre 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30	ACOND. FÍSICO (David)	CICLO INDOOR (Fernando)	CARDIO-TONIC (Saray)	JUMPING INICIACIÓN 9:45 (Noemi)	CIRCUITO CARDIO (Isabel)	
	PILATES 1 (María)			CICLO INDOOR (Fernando)	RITMOS LATINOS (Cristina)	
	AERÓBIC / STEP (Cristina)			PILATES 2 (Magdalena)	PILATES 2 (Magdalena)	
10:30	PILATES 1 (María)	PILATES 2 (Magdalena)	PILATES 1 (María)	PILATES 2 (Noemi)	PILATES 2 (Magdalena)	ZUMBA (Lorena)
	GAP (CRISTINA)		ABDOMINALES (David)		GAP (Cristina)	
11:30					CICLO INDOOR (Manu)	
17:00			HIPOPRESIVOS 17:30 (Noemi)			
18:00	PILATES 1 (Patricia)	PILATES 1 (Noemi)	PILATES 1 (Patricia)	PILATES 1 (María)		
			GAP (David) 18:20			
19:00	PILATES 2 (Noemi)	PILATES 2 (Noemi)	PILATES 2 (Patricia)	PILATES 2 (María)	HIPOPRESIVOS 19:15 (Noemi)	
	AERÓBIC (Saray)		BAILEACTIVO (Cristina)		JUMPING INICIACIÓN 19:00 (Noemi)	
			CICLO INDOOR (Llanos)	JUMPING INICIACIÓN 19:30 (Noemi)		
20:00	CIRCUITO CARDIO (Noemi)	PILATES 2 (Noemi)	ZUMBA STRONG (Noemi)	PILATES 2 (María)		
	ZUMBA (Mabel)					
	CICLO INDOOR (Manuel)	CICLO INDOOR (Llanos)	CICLO INDOOR (Nacho)	CICLO INDOOR (Nacho)		
21:00	JUMPING AVANZADO (Noemi)	ZUMBA STRONG (Noemi)	CICLO INDOOR (Nacho)	ZUMBA (Lorena)		
	BOXEO (Eusebio)					

Clases Colectivas

+ Sala Musculación



Sala Ciclo Indoor Sala Artes Marciales
Pabellón Sala Pilates Sala Aeróbic

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL NAVAARMADO

Abono Navidad Deporte 2018 Del 26 de Diciembre al 5 de Enero

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	24-31 DE DICIEMBRE	25 DE DICIEMBRE 1 DE ENERO	26 DE DICIEMBRE 2 DE ENERO	27 DE DICIEMBRE 3 DE ENERO	28 DE DICIEMBRE 4 DE ENERO	29 DE DICIEMBRE 5 DE ENERO
9:30	N N O O C C H H E E B V U I E E N J A A	A N Ñ A O V I N D U A E D V O	CARDIOTONIC	JUMPING INICIACIÓN (9:45) CICLO INDOOR	CIRCUITO CARDIO RITMOS LATINOS	
10:30			PILATES 1	PILATES 2	PILATES 2	CICLO INDOOR
18:00			PILATES 1	PILATES 1		
19:00			PILATES 2	PILATES 2		CICLO INDOOR
			JUMPING AVANZADO	RITMOS LATINOS		
20:00			CARDIOTONIC	TONIFICACIÓN		
			CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		
21:00			BOXEO	ZUMBA		

**Clases Colectivas
+ Sala Musculación**



Sala Ciclo Indoor • **Sala Artes Marciales**
Pabellón **Sala Pilates** **Sala Aeróbic**