

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL NAVARMADO

Abono Abono Deporte 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30	CARDIO-TONIC	CICLO INDOOR	ACONDICIONAM. FÍSICO	CICLO INDOOR	CIRCUITO CARDIO	
	AERÓBIC / STEP	PILATES 1	BAILEACTIVO	PILATES 1	RITMOS LATINOS	
10:30	PILATES 1	PILATES 2	PILATES 2	PILATES 2	PILATES 1	ZUMM-BA
	GAP		ABD. EXPRESS		GAP	
11:30						CICLO INDOOR
17:00			PILATES 1			
18:00	PILATES 1	PILATES 1	PILATES 2	PILATES 1	ZUMM-BA	
	GAP (18:20)		TONIFICACIÓN			
19:00	AERÓBIC	PILATES 2	PILATES 1	PILATES 2	CARDIOTONIC	
	PILATES 2	STEP	CICLO INDOOR	RITMOS LATINOS	CICLO INDOOR	
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	BAILEACTIVO			
20:00	CIRCUITO CARDIO	PILATES 2	CICLO INDOOR	PILATES 2		
	ZUMM-BA	Cardio-Tonificación		Acondicionamiento Físico		
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	AERÓBIC	CICLO INDOOR		
21:00	CARDIO-BOX	ZUMM-BA (21:10)	STEP (21:10)	CICLO INDOOR		

Clases Colectivas

+ Sala Musculación

De lunes a viernes de 9:00 a 22:30 h.

Sábados de 9:30 a 21:00 h.

Domingos de 9:30 a 14:00 h.



Ayuntamiento de EL ESCORIAL
Avanzamos para tí

Sala Ciclo Indoor

Sala Aeróbic

Pabellón

Sala Pilates