

POULDEPORTIVO MUNICIPAL NAVARRMADO

Abono Septiembre Deporte 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	TONIFICACIÓN	CICLO INDOOR	CARDIOTONIC	CICLO INDOOR	A. FISICO
	AEROBIC/ STEP				BAILE ACTIVO
10:30	ABDOMINALES	PILATES 1	PILATES 1	PILATES 1	GAP
11:00	PILATES 2				PILATES 2
18:00	ABDOMINALES (19:20)	BAILE ACTIVO	GAP (19.20)	RITMOS LATINOS	AERÓBIC
19:00	PILATES 2	PILATES 2	PILATES 2	PILATES 2	
20:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	TONIFICACIÓN	CICLO INDOOR	ACONDICIONAM.
	ZUMBA	CARDIOTONIC	STEP		
	A.FISICO				
21:00	AERÓBIC	CICLO INDOOR	ZUMBA	CICLO INDOOR	

**Clases
Colectivas
+ Sala Musculación**

Sala Ciclo Indoor

Sala Aeróbic

Pabellón

Sala Pilates



Ayda Leal Villa de EL ESCORIAL
Avanzamos para tí