

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL NAVAARMADO PATRICIA GARCIA - EL ESCORIAL

ABONO DEPORTE

SEPTIEMBRE 2023

	<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
9:30	ACONDICION FÍSICO		CIRCUITO CARDIO		TONIFICACIÓN
	RITMOS LATINOS				BAILEACTIVO
10:30	ABDOMINALES		PILATES 1		GAP
	PILATES 2				PILATES 2
18:00		PILATES 1		PILATES 1	
19:00	PILATES 1	BAILEACTIVO	PILATES 1	CARDIOTONIC	
		PILATES 2		PILATES 2	
20:00	PILATES 2	ACONDICIONAM.	RITMOS LATINOS	GAP	
		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	

Pabellón
Sala pilates
Sala Aeróbic
Ciclo Indoor

HORARIO 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
Concejalía de Deportes