

ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS PDM SAN JAVIER 2012/13 POR FRANJAS HORARIAS

(Consultar horarios exactos e instalación en la guía de actividades)

Franja Horaria	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00-9:00		PILATES 12		PILATES 12	
9:00-10:00	TRX 1	BODY-FITNESS 1	TRX 1	BODY-FITNESS 1	CICLO INDOOR 6
	GAP 1	CICLO INDOOR 5	GAP 1	CICLO INDOOR 5	
	PILATES 9	ACOND. FÍSICO 2*	PILATES 9	ACOND. FÍSICO 2*	PILATES 9
	ACOND. FÍSICO 1	ACOND. FÍSICO 4**	ACOND. FÍSICO 1	ACOND. FÍSICO 4**	ACOND. FÍSICO 1
	PÁDEL MEDIO	GIM. CORRECTIVA 1	PÁDEL MEDIO	GIM. CORRECTIVA 1	PÁDEL MEDIO
		GIM. HOLÍSTICA			
10:00-11:00	TRX 2	BODY-FITNESS 2	TRX 2	BODY-FITNESS 2	
	PILATES 1	PILATES 5*PILATES 7	PILATES 1	PILATES 5*PILATES 7	PILATES 1
	TONIFICACIÓN AERÓBIC 3	AERÓBIC 3		AERÓBIC 3	
	PÁDEL MEDIO	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL MEDIO	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL MEDIO
11:00-12:00	PADEL INICIACIÓN	PÁDEL INIC. BAJO	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL INIC. BAJO	PÁDEL INICIACIÓN
16:00-17:00	PILATES 11	PÁDEL INIC. BAJO	PILATES 11	PÁDEL INIC. BAJO	
	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL INICIACIÓN
	PÁDEL MEDIO		PÁDEL MEDIO		PÁDEL MEDIO
17:00-18:00	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL INIC. BAJO	PÁDEL INICIACIÓN	PÁDEL INIC. BAJO	PÁDEL INICIACIÓN
		PÁDEL INICIACIÓN		PÁDEL INICIACIÓN	
18:00-19:00	ZUMBA 1	ZUMBA 2*	ZUMBA 1	ZUMBA 2*	
	PÁDEL INIC. BAJO	FIT BALL 1	PÁDEL INIC. BAJO	FIT BALL 1	PÁDEL INIC. BAJO
	PÁDEL MEDIO	KÁRATE	PÁDEL MEDIO	KÁRATE	PÁDEL MEDIO
		PÁDEL INICIACIÓN		PÁDEL INICIACIÓN	
		PÁDEL MEDIO		PÁDEL MEDIO	
19:00-20:00	CICLO INDOOR 7	TRX 3 TRX 4	CICLO INDOOR 7	TRX 3 TRX 4	
	PILATES 8	CICLO INDOOR 8	PILATES 8	CICLO INDOOR 8	VOLEY PLAYA
	HATHA YOGA 1	PILATES 10	HATHA YOGA 1	PILATES 10	
	PÁDEL INIC. BAJO	DANZA ADULTOS	PÁDEL INIC. BAJO	DANZA ADULTOS	PÁDEL INIC. BAJO
	PÁDEL MEDIO	PÁDEL INIC. BAJO	PÁDEL MEDIO	PÁDEL INIC. BAJO	PÁDEL MEDIO
		PÁDEL INICIACIÓN		PÁDEL INICIACIÓN	
20:00-21:00	CICLO INDOOR 1	BODY-FITNESS 3	CICLO INDOOR 1	BODY-FITNESS 3	
	PILATES 3 PILATES 6*	CICLO INDOOR 3	PILATES 3 PILATES 6*	CICLO INDOOR 3	
	AERODANCE 1	AERODANCE 2	AERODANCE 1	AERODANCE 2	VOLEY PLAYA
	PATINAJE	AERÓBIC 3	PATINAJE	AERÓBIC 3	TENIS AVANZADO 1
	TENIS AVANZADO 1	ACOND. FÍSICO 5*	TENIS AVANZADO 1	ACOND. FÍSICO 5*	ACOND. FÍSICO 5*
	TAEKWONDO 2	TENIS INICIACIÓN 1	TAEKWONDO 2	TENIS INICIACIÓN 1	TAEKWONDO 2
		TENIS DE MESA		TENIS DE MESA	
21:00-22:00	CICLO INDOOR 2	BOOT CAMP	CICLO INDOOR 2	BOOT CAMP	
	PILATES 4	GAP 2	PILATES 4	GAP 2	
	ACOND. FÍSICO 3**	CICLO INDOOR 4	ACOND. FÍSICO 3**	CICLO INDOOR 4	
	TENIS AVANZADO 2	PILATES 2	TENIS AVANZADO 1	PILATES 2	TENIS AVANZADO 1
	TAEKWONDO 3	TENIS INICIACIÓN 1	TAEKWONDO 3	TENIS INICIACIÓN 1	TAEKWONDO 3
	BOXEO	JUDO	BOXEO	JUDO	
	GIM. CORRECTIVA 2	DEF. PERSONAL FEM.	GIM. CORRECTIVA 2	DEF. PERSONAL FEM.	
8:00-22:00	SALA DE MUSCULACIÓN (SÁBADOS DE 9:00 A 14:00 H.)				