

OFERTA C.D. SARDIÑEIRA AA.DD. (3 AL 16 SEPTIEMBRE 2018)

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORIA	SALA
9:00	CICLING	♥♥♥	2	9:00	AF SENIOR	♣♥	5	9:00	CICLING	♥♥♥	2	9:00	AF SENIOR	♣♥	5	9:00	TBC	♣♥	1
					B. PUMP	HHH	1												
10:00	CICLING	♥♥♥♥	2	10:00	CICLING	♥♥♥♥	2	10:00	B. COMBAT	♥♥♥	1	10:00	TBC	♣♥	5				
	B. PUMP	HHH	1		ZUMBA	♥	1		BAILES DE SALON	♥	4	10:00	CICLING	♥♥♥	2	10:00	GAP	♣♣♣	1
10:00	BAILES DE SALON	♥	4	10:15	AQAGYM	♣♥	P.P.	10:15	AQAGYM	♣♥	P.G.	10:15	AQAGYM	♣♥	P.P.				
					TOTAL CORE	HHH	5												
11:00	B. BALANCE	☺☺☺	1	11:00	TBC	♣♥	1	11:00	ZUMBA	♥	1	11:00	TOTAL CORE	HHH	5	11:00	AQAGYM	♣♥	P.P.
					YOGA	☺☺☺	1					12:00	YOGA	☺☺☺	1				
14:30	B. PUMP	HHH	1	14:30	CICLING	♥♥♥	2	14:30	FUNCT. TRAINING	♣♣♣♥	5	14:30	GAP	♣♣♣	1	14:30	TBC	♣♥	5
17:00	YOGA	☺☺☺	1	17:00	YOGA	☺☺☺	1	17:00	YOGA	☺☺☺	1	18:00	B. PUMP	HHH	1	18:00	B. COMBAT	♥♥♥	1
					GAP	HHH	1												
18:00	TBC	♣♥♥	1	18:00	CICLING	♥♥♥	2	18:00	ZUMBA	♥	1								
19:15	GAP	HH	5	19:00	TBC	♣♥♥	5	19:00	B. PUMP	♣♣♣♣	1	19:00	CICLING	♥♥♥	2				
					RUNNING	♥♥♥♥	EXT.						GAP	♣♣♣	5	19:00	B. PUMP	HHH	1
19:30	CICLING	♥♥♥	2		B. COMBAT	♥♥♥	1						RUNNING	♥♥♥♥	EXT.				
	B. PUMP	HHH	1		FUNCT. TRAINING	♣♥♥	5	19:30	CICLING	♥♥♥♥	2		TBC	♣♥♥	5		ZUMBA	♥	5
20:00	ZUMBA	♥	5	20:00	CICLING	♥♥♥	2	20:00	TBC	♣♥♥	1	20:00	ZUMBA	♥	1				
					B. PUMP	HHH	1						CICLING	♥♥♥	2	20:00	CICLING	♥♥♥	2
20:30	TOTAL CORE	HHH	1		BAILES DE SALON	♥	4	20:30	TOTAL CORE	HHH	5		BAILES DE SALON	♥	4				
	CICLING	♥♥♥	2		TBC	♣♥♥	5												
21:00	B. COMBAT	♥♥♥	1	21:00	BAILES DE SALON	♥	4	21:00	CICLING	♥♥♥	2	21:00	B. PUMP	♣♣♣♣	1				
	ESTIRAMIENTOS	☺☺☺	5		ZUMBA	♥	1		GAP	HH	5		B. BALANCE	☺☺☺	5				

HORARIOS CIRCUITOS DE 30 MINUTOS, FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUSPENSIÓN SARDIÑEIRA (JAULA). DEL 3 AL 16 DE SEPTIEMBRE 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
10:00	BOX								
11:00	BOX							10:30	JAULA SUSP.
11:30	JAULA SUSP.	11:30	JAULA SUSP.	11:30	JAULA SUSP.	11:30	JAULA SUSP.		
		18:00	JAULA SUSP.			18:00	JAULA SUSP.		
		18.30	JAULA SUSP.			18.30	JAULA SUSP.		
19:00	JAULA SUSP.	19:00	JAULA SUSP.			19:00	JAULA SUSP.		
19:30	JAULA SUSP.								
20:00	JAULA SUSP.			20:00	JAULA SUSP.				
20:30	JAULA SUSP.			20:30	JAULA SUSP.				
21:00	JAULA SUSP.								

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, resistencia, agilidad, etc. El 100% de la sesión se realizará entrenamiento en suspensión. *HABRA BOX EN SARDIÑEIRA LOS LUNES DURANTE EL CIERRE TECNICO DE AGRA. EL BOX SE IMPARTIRÁ EN SALA 5.

OFERTA ELVIÑA AA.DD. DEL 3 AL 16 SEPTIEMBRE 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA	HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	SALA				
9:00	B. PUMP	HHH	1	9:00	TBC	H♥♥	1	9:00	AQAGYM	H♥	P.P.	9:00	B. BALANCE	☯☯☯	1	9:00	ZUMBA	♥	1				
																	CICLING	♥♥♥	3				
10:00	B. COMBAT	♥♥♥	1	10:00	B. PUMP	HHH	1	10:00	GAP	HH	2	10:00	TBC	H♥♥	1	10:00	B. PUMP	HHH	1				
	AQAGYM	H♥	P.P.			AQAGYM	H♥		P.P.		B. COMBAT		♥♥♥	1			ZUMBA	♥	PAB.		CICLING	♥♥♥	3
	ESTIRAMIENTOS	☯	4			B. BALANCE	☯☯☯		4		TBC		H♥♥	1			AQAGYM	H♥	P.G.		YOGA	☯☯☯	4
11:00	YOGA	☯☯☯	4	11:00	GAP	HH	1	11:00	YOGA	☯☯☯	4	11:00	GAP	HH	2	11:00	AQAGYM	H♥	P.P.				
	ZUMBA	♥	PAB.												B. PUMP		HHH	1					
	CICLING	♥♥♥	3																				
18:00	GAP	HH	1	18:00	TBC	H♥♥	1	18:00	ZUMBA	♥	1	18:00	B. BALANCE	☯☯☯	1	18:00	CICLING	♥♥♥	3				
19:00	CICLING	♥♥♥	3	19:00	B. PUMP	HHH	1	19:00	B. BALANCE	☯☯☯	4	19:00	ZUMBA	♥	1	19:00	B. COMBAT	♥♥♥	1				
						AQAGYM	H♥		P.P.		GAP		HH	1			AQAGYM	H♥	P.P.				
20:00	B. BALANCE	☯☯☯	4	20:00	ZUMBA	♥	1	20:00	AQAGYM	H♥	P.P.	20:00	B. COMBAT	♥♥♥	1	20:00	TBC	H♥♥	1				
	GAP	HH	1			CICLING	♥♥♥		3		B. PUMP		HHH	1			ESTIRAMIENTOS	☯	2				
21:00	ZUMBA	♥	1	21:00	TBC	H♥♥	1	21:00	B. BALANCE	☯☯☯	1	21:00	CICLING	♥♥♥	3								
	BAILES SALON	♥	4								BAILES SALON		♥	4									

HORARIOS CIRCUITOS FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ELVIÑA (JAULA) Y BOX. 1- 16 SEPTIEMBRE 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
		9:15	BOX			9:15	BOX		
10:00	JAULA			10:00	JAULA			10:00	JAULA
10:30	TOTAL CORE	10:30	JAULA	10:30	TOTAL CORE	10:30	JAULA	10:30	TOTAL CORE
		11:00	TOTAL CORE	11:00	BOX	11:00	TOTAL CORE	11:00	BOX
12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA		
		13:30	BOX	13:30	BOX	13:30	BOX		
								14:00	JAULA
19:30	JAULA	19:30	JAULA	19:30	JAULA	19:30	TOTAL CORE		
20:00	TOTAL CORE	20:00	TOTAL CORE	20:00	TOTAL CORE	20:00	JAULA		
20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	TOTAL CORE		
21:00	TOTAL CORE			21:00	TOTAL CORE	21:00	JAULA		

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, trabajo en suspensión, estiramientos, etc.