

HORARIOS CIRCUITOS DE 30 MINUTOS, FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUSPENSIÓN SARDIÑEIRA (JAULA). DEL 17 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
								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.				

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.

OFERTA AA.DD. AGRA DEL 17 AL 30 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
11:00	AQAGYM	☐☐♥	P.P.					11:00	AQAGYM	☐☐♥	P.P.					11:15	AQAGYM	☐☐♥	P.G.
18:00	TBC	☐☐♥	PAB.					18:00	GAP	☐☐☐☐	PAB.								
19:00	RUNNING	♥♥♥♥	EXT.	19:00	TOTAL CORE	☐☐☐☐	PAB.												
	GAP	☐☐☐☐	PAB.	19:30	FUNCT. XPRESS	☐☐☐☐♥	PAB.	19:00	TBC	☐☐♥	PAB.	19:00	LATINOS	♥	PAB.	19:00	ZUMBA	♥	PAB.
20:00	B. COMBAT	♥♥♥♥	PAB.					20:00	ESTIRAMIENTOS	☐☐☐☐	PAB.								
	AQAGYM	☐☐♥	P.G.	20:00	TBC	☐☐♥	PAB.	20:00	AQAGYM	☐☐♥	P.G.	19:30	GAP	☐☐☐☐	PAB.	20:00	B. BALANCE	☐☐☐☐	PAB.
																20:00	AQAGYM	☐☐♥	P.G.

HORARIOS CROSS AQA C.D. AGRA DEL 17 AL 30 DE SEPTIEMBRE



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
10:00-11:00	BOX			10:00-11:00	BOX			10:00-11:00	BOX MIXTO
11:00-12:00	BOX	11:00-12:00	BOX MIXTO	11:00-12:00	BOX	11:00-12:00	BOX MIXTO	11:00-12:00	BOX
		12:00-13:00	BOX			12:00-13:00	BOX		
14:00-15:00	BOX			14:00-15:00	BOX			14:00-15:00	BOX
18:00 - 19:00	BOX			18:00 - 19:00	BOX MIXTO			18:00 - 19:00	BOX INIC
19:00-20:00	BOX	19:00-20:00	BOX MIXTO	19:00-20:00	BOX	19:00-20:00	BOX	19:00-20:00	BOX INIC
20:00-21:00	BOX	20:00-21:00	BOX	20:00-21:00	BOX	20:00-21:00	BOX MIXTO		

*Los Box tendrán una duración de una hora contando con calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

*Se deberá de avisar al monitor/a de cualquier problema o lesión que se tenga antes de comenzar la clase.

* Los box mixtos combinaran ejercicios en piscina y exterior