OFERTA CD. SARDIÑEIRA AA.DD. 24- 30 DICIEMBRE 2018

LUNES

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA
9:00	TBC		45´	1
10:00	CICLING		50´	2
	BAILES DE SALON		50´	4
11:00	ESTIRAMIENTOS		30´	1
14:30	B. PUMP		45´	1
15:30	TOTAL CORE		25´	1
17:00	YOGA		50´	1
18:00	TBC		50´	5
19:00	GAP		45´	5
19:30	CICLING		45´	2
	B. PUMP		45´	1
20:00	LATINOS		50´	5
20:30	TOTAL CORE		25´	1
	CICLING		45´	2
21:00	B. COMBAT INIC		50´	1
	TBC		50´	5

MARTES

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA
9:00	AF SENIOR		50´	5
	B. PUMP		45´	1
10:00	CICLING		45´	2
	ZUMBA		50´	1
10:15	AQAGYM		45´	P.P.
11:00	B. COMBAT		50´	1
12:00	YOGA		50´	5
14:30	CICLING		45´	2
17:00	TBC		50´	1
18:00	CICLING		45´	2
18:30	YOGA		50´	1
19:00	TBC		50´	5
	CLUB RUNNING		50´	EXT.
	CICLING		45´	2
20:00	FUNCT. TRAINING		45´	5
	CICLING		45´	2
	B. PUMP		45´	1
	BAILES DE SALON		50´	4
21:00	ZUMBA		50´	1
	CICLING		45´	2
	B. BALANCE		50´	5
	BAILES DE SALON		50´	4

MIERCOLES

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA
9:00	CICLING		45´	2
	LATINOS		50´	1
10:00	B. COMBAT		50´	1
	BAILES DE SALON		50´	4
10:15	AQAGYM		45´	P.G.
11:00	LATINOS		50´	1
14:30	FUNCT. TRAINING		45´	5
15:30	ESTIRAMIENTOS		25´	5
17:00	YOGA		50´	1
18:00	ZUMBA		50´	1
19:00	B. PUMP		45´	1
19:30	CICLING		45´	2
20:00	TBC		50´	1
20:30	TOTAL CORE		25´	5
21:00	CICLING		45´	2
	GAP		45´	5

JUEVES

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA
9:00	AF SENIOR		50´	5
10:00	B. PUMP		45´	1
	CICLING INIC		45´	2
10:15	AQAGYM		45´	P.P.
11:00	TOTAL CORE		25´	1
12:00	YOGA		50´	5
18:00	B. PUMP INIC		45´	1
19:00	CICLING		45´	2
	GAP		45´	5
	CLUB RUNNING INIC		50´	EXT.
20:00	TBC		50´	5
	CICLING		45´	2
	BAILES DE SALON		50´	4
21:00	B. PUMP		45´	1

VIERNES

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA	DURAC.	SALA
10:00	CICLING		45´	2
	GAP		45´	1
11:00	AQAGYM		45´	P.P.
	B. BALANCE		50´	1
14:30	TBC		50´	5
18:00	YOGA		50´	5
19:00	B. PUMP		45´	1
	ZUMBA		50´	5
19:15	AQAGYM		45´	P.P.
20:00	CICLING INIC		45´	2