IMD Instituto Municipal de Deportes — NODO AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Horario Actividades Dirigidas: C.D. Hytasa

***Estos horarios serán válidos mientras el CD ROCHELAMBERT permanezca cerrado*

choosing BIG

INICIO	FINAL	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO
		PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	SALA
9:00	9:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO		
9:30	10:00		Zumbón		Circuito Pérdida Peso		Zumbón		Circuito Pérdida Peso		Pilates	Pilates
10:00	10:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		
10:30	11:00		Energy Power		Pilates		Energy Power		Pilates		Zumbón	Energy Power
11:00	11:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO		
11:30	12:00		Pilates		Abs Streaching		Pilates		Abs Streaching		Pilates	
12:00	12:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO		
12:30	13:00		Pilates		Pilates		Pilates		Pilates			
13:00	13:30											
16:30	17:00		Pilates		Pilates		Pilates		Pilates			
17:00	17:30											
17:30	18:00		Pilates		Pilates		Pilates		Pilates			
18:00	18:30											
18:30	19:00		Full Body		Gluteo Strong		Full Body		Gluteo Strong			
19:00	19:30											
19:30	20:00		GAP		Energy Power		Circuito Pérdida Peso		Energy Power			
20:00	20:30											
20:30	21:00		Circuito Pérdida Peso		Cross Training		GAP		Cross Training			
21:00	21:30											

*HORARIO DE LA SALA DE MUSCULACIÓN:

LUNES A VIERNES: 9:00 A 14:00 Y 16:00 A 22:30
SÁBADOS Y DOMINGOS: 10:00 A 14:00

