

Horario AADD CD Rochelambert:

2024-2025. Gimnasia de mantenimiento 01/10/2024-30/06/2025

INICIO	FINAL	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO
		PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	PABELLÓN	SALA	SALA
9:30	10:00	Gimnasia Mantenimiento	Control Postural		GAP	Gimnasia Mantenimiento	Control Postural		Body Pump	Gimnasia Mantenimiento	HIIT	
10:00	10:30											
10:30	11:00	Gimnasia Mantenimiento	HIIT	Gimnasia Mantenimiento	Pilates	Gimnasia Mantenimiento	HIIT	Gimnasia Mantenimiento	Pilates	Gimnasia Mantenimiento	Stretching	
11:00	11:30											
11:30	12:00	Gimnasia Mantenimiento		Gimnasia Mantenimiento		Gimnasia Mantenimiento		Gimnasia Mantenimiento		Gimnasia Mantenimiento		
12:00	12:30											
12:30	13:00											
13:00	13:30											
17:00	17:30											
17:30	18:00											
18:00	18:30		Aerostep		GAP		Aerostep		Body Pump			
18:30	19:00											
19:00	19:30		HIIT		Pilates		HIIT		Pilates			
19:30	20:00											
20:00	20:30				Aero Latino				Aero Latino			
20:30	21:00											

