

Horario AADD CD Rochelambert:

Julio de 2024

INICIO	FINAL	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO
		SALA MUSC.	SALA	SALA MUSC.	SALA	SALA MUSC.	SALA	SALA MUSC.	SALA	SALA MUSC.	SALA	
9:30	10:00	SALA MUSCULACIÓN 9:00 A 13:00 H.	Control Postural	SALA MUSCULACIÓN 9:00 A 13:00 H.	GAP	SALA MUSCULACIÓN 9:00 A 13:00 H.	Control Postural	SALA MUSCULACIÓN 9:00 A 13:00 H.	Body Pump	SALA MUSCULACIÓN 9:00 A 13:00 H.	HIIT	
10:00	10:30		HIIT		Pilates		HIIT		Pilates		Stretching	
10:30	11:00											
11:00	11:30											
11:30	12:00											
12:00	12:30											
12:30	13:00											
13:00	13:30											
17:00	17:30											
17:30	18:00											
18:00	18:30	SALA MUSCULACIÓN 18:00 A 21:00 H.		SALA MUSCULACIÓN 18:00 A 21:00 H.	GAP	SALA MUSCULACIÓN 18:00 A 21:00 H.		SALA MUSCULACIÓN 18:00 A 21:00 H.	Body Pump	SALA MUSCULACIÓN 18:00 A 21:00 H.		
18:30	19:00				Pilates				Pilates			
19:00	19:30											
19:30	20:00											
20:00	20:30											
20:30	21:00											

