IMD
Instituto Municipal de Deportes

NO8DO
Ayuntamiento de Sevilla

CENTRO DEPORTIVO SAN JERÓNIMO

ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y SALA DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

INICIO	FINAL	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO
		S. FITNESS	SALA	S. FITNESS	SALA	S. FITNESS	SALA	S. FITNESS	SALA	S. FITNESS	SALA	S. FITNESS
9:00	9:30	FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		
9:30	10:00											
10:00	10:30		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO		GIMNASIA MANTENIMIENTO	
10:30	11:00											
11:00	11:30		PILATES				PILATES				PILATES	
11:30	12:00											FITNESS Y MUSCULACIÓN
12:00	12:30											
12:30	13:00											
13:00	13:30											
13:30	14:00											
16:00	16:30	FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		FITNESS Y MUSCULACIÓN		
16:30	17:00		PILATES				PILATES					
17:00	17:30											
17:30	18:00				PILATES				PILATES			
18:00	18:30											
18:30	19:00		TONIFICACIÓN		TONIFICACIÓN		TONIFICACIÓN		TONIFICACIÓN			
19:00	19:30											
19:30	20:00		ZUMBÓN		MANTENIMIENTO JÓVENES/ADULTOS		ZUMBÓN		MANTENIMIENTO JÓVENES/ADULTOS		MANTENIMIENTO JÓVENES/ADULTOS	
20:00	20:30											
20:30	21:00		PILATES				PILATES				PILATES	
21:00	21:30											
21:30	22:00											