

## **CENTRO DEPORTIVO SAN PABLO**

## HORARIO SALA DE FITNESS Y MUSCULACIÓN SEPTIEMBRE 2023- JUNIO 2024

			SEI TIENIBRE 2023- JOINIO 2024										
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO					
INICIO	FINAL												
7:30	9:00												
9:00	10:00												
10:00	11:00	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS					
11:00	12:00	Υ	Y	Υ	Υ	Y	Y	Υ					
12:00	13:00	MUSCULACIÓN	MUSCULACIÓN	MUSCULACIÓN	MUSCULACIÓN	MUSCULACIÓN	MUSCULACION	MUSCULACION					
13:00	14:00												
14:00	15:00												
16:00	17:00												
17:00	18:00		FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS							
18:00	19:00	Y MUSCULACIÓN	Y MUSCULACIÓN	Y MUSCULACIÓN	Y MUSCULACIÓN	Y MUSCULACIÓN							
19:00	20:00												
20:00	21:00												
21:00	22:30												



## **CENTRO DEPORTIVO SAN PABLO**

## HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE 2024-JUNIO 2025

	LUNES			MA		MARTES	ARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
INICIO	FINAL	MULTI.	PISTA S.	SALA	MULTI.	PISTA S.	SALA	MULTI.	PISTA S.	SALA	MULTI.	PISTA S.	SALA	MULTI.	PISTA S.	SALA
9:00	9:30															
9:30	10:00		MOVILIDAD			PILATES		MOVIII	MOVILIDAD	PILATES	]		PILATES		MOVILIDAD	PILATES
10:00	10:30		WOVILIDAD				PILATES		MOVILIDAD				FILATES		WOVILIDAD	PILATES
10:30		MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO			GAP	MANTENIMIENTO MANTE	MANTENIMIENTO	NIMIENTO ZUMBÓN		GAP	MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO	ZUMBÓN		
11:00			MANTENNIENTO				GAP	IVIAIVTENIIVIIEIVTO			TO IVIAINTENIIVIIENTO		GAP	MANTENNIENTO	MANTENIMIENTO	ZOWIDON
11:30	12:00	MANTENIMIENTO		TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO		YOGA		MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO		YOGA
12:00	12:30			TOMITCACION		WANTENIVIENTO		IVIAIVTENIIVIIEIVTO		TOGA		MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO		TOGA
17:30	18:30				_	MANTENIMIENTO					_	MANTENIMIENTO				
18:30	19:30			PILATES				_		PILATES		_		_		
19:30	20:30			ZUMBÓN			PILATES			ZUMBÓN			PILATES			TONIFICACIÓN
20:30	21:30			PILATES			TONIFICACIÓN			PILATES			GAP			
21:30	22:30															