Instituto Municipal de Deportes

NO8DO AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

# CENTRO DEPORTIVO SAN PABLO

## HORARIO SALA DE FITNESS Y MUSCULACIÓN

## SEPTIEMBRE 2023- JUNIO 2024

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

Instituto Municipal de Deportes

# CENTRO DEPORTIVO SAN PABLO

## HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE 2024-JUNIO 2025

| | | LUNES | | | MARTES | | | 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 | | MOVILIDAD | PILATES | | | PILATES | | MOVILIDAD | PILATES |
| 10:00 | 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 11:00 | MANTENIMIENTO | MANTENIMIENTO | | | | GAP | MANTENIMIENTO | MANTENIMIENTO | ZUMBÓN | | | GAP | MANTENIMIENTO | MANTENIMIENTO | ZUMBÓN |
| 11:00 | 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 12:00 | MANTENIMIENTO | | TONIFICACIÓN | | MANTENIMIENTO | | MANTENIMIENTO | | YOGA | | MANTENIMIENTO | | MANTENIMIENTO | | YOGA |
| 12:00 | 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |