

ACTIVIDADES ABONADOS. ENERO - MARZO 2012

DIA	ESPACIO	8	15	30	45	9	15	30	45	10	15	30	45	11	15	30	45	12	15	30	45	13	15	30	45	15	15	30	45	17	15	30	45	18	15	30	45	19	15	30	45	20	15	30	45	21	15	30	45	22	15	30	45	ESPACIO	DIA
LUNES	Sala 1																																																	Sala 1	LUNES				
	Sala 2																																													Sala 2									
	Ciclo																																													Ciclo									
	Piscina																																													Piscina									
MARTES	Sala 1																																													Sala 1	MARTES								
	Sala 2																																													Sala 2									
	Ciclo																																													Ciclo									
	Piscina																																													Piscina									
MIÉRCOLES	Sala 1																																													Sala 1	MIÉRCOLES								
	Sala 2																																													Sala 2									
	Ciclo																																													Ciclo									
	Piscina																																													Piscina									
JUEVES	Sala 1																																													Sala 1	JUEVES								
	Sala 2																																													Sala 2									
	Ciclo																																													Ciclo									
	Piscina																																													Piscina									
VIERNES	Sala 1																																													Sala 1	VIERNES								
	Sala 2																																													Sala 2									
	Ciclo																																													Ciclo									
	Piscina																																													Piscina									
SÁBADO	Sala 1																																													Sala 1	SÁBADO								
	Sala 2																																													Sala 2									
	Ciclo																																													Ciclo									
	Piscina																																													Piscina									

Nivel Esfuerzo:
 ▼ Bajo - Medio
 ▼▼ Medio-Alto

Tipo Actividad:

cuero - mente
 tonificación

cardiovascular
 baile

acuática

