

BonodeporteClass del 1 de FEBRERO al 16 de JUNIO 2024

POLIDEPORTIVO ENTREMONTES



	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES							
	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI			
8:00					PILATES 8:30-9:20 Andrés		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00-8:45 Miguel A.													ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00-8:45 Miguel A.			
9:00		GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Noemí	ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Montse		PILATES 9:30-10:20 Andrés		GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Eduardo	ACONDIC. FÍSICO 9:30-10:20 Paloma	PILATES 9:00-9:50 Cristina		GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Javier	ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Montse		PILATES 9:30-10:20 Andrés						CROSS-FIT+STRETCHING 9:15-10:45 Miguel A.	ACONDIC. FÍSICO 9:30-10:20 Paloma	PILATES 9:00-9:50 Cristina	
10:00	TONIFICAC. AGUA 10:00-10:30 Montse	SUSPENSIÓN 10:00-10:30 Noemí	FITNESS MUSIC 9:45-10:30 Isabel				CORE 10:00-10:30 Eduardo			TONIFICAC. AGUA 10:00-10:30 Montse	CORE 10:00-10:30 Javier	FITNESS MUSIC 9:45-10:30 Isabel											
11:00	AQUA FITNESS 10:45-11:30 Noemí	STRETCHING 10:30-11:00 Isabel	ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Montse				ACONDIC. FÍSICO 11:00-12:00 Eduardo			AQUA FITNESS 10:45-11:30 Javier	STRETCHING 10:30-11:00 Isabel	ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Montse									ACONDIC. FÍSICO 11:00-12:00 Miguel A.		
12:00	TONIFIC. AGUA 11:30-12:00 Montse				BODY BALANCE 11:45-12:30 Noemí		AGUA Y SALUD 11:30-12:00 Paloma			TONIFIC. AGUA 11:30-12:00 Montse				PILATES MOTOR 11:45-12:30 Javier							AGUA Y SALUD 11:30-12:00 Paloma		
13:00				READAPTACIÓN DEPORTIVA 12:45-13:30 Javier	PILATES 12:45-13:30 Cristina		ENTRENAM. AGUA 13:00-13:45 Eduardo		PILATES 12:45-13:30 Noemí					READAPTACIÓN DEPORTIVA 12:45-13:30 Javier	PILATES 12:45-13:30 Cristina						ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 12:15-13:15 Miguel A.	STRETCHING 13:15-13:45 Miguel A.	
14:00																							
15:00		FULL BODY 14:30-15:30 Noemí					FULL BODY 14:30-15:30 Noemí				FULL BODY 14:30-15:30 Noemí										FULL BODY 14:30-15:30 Noemí		

	clases orientadas a +65 AÑOS
	clases orientadas a ADULTOS
	CUERPO-MENTE
	CARDIO
	FUERZA

INTENSIDAD	ELEVADA	↕ ↕ ↕
	MODERADA	↕ ↕
	LIGERA	↕

* Las clases de intensidad elevada NO son recomendables para +65 años. Sólo se podrá acceder con permiso del profesor

EXCEPTO PERIODOS VACACIONALES DE NAVIDAD (fechas a determinar)
SEMANA SANTA (del 23 de marzo al 1 de abril) Y VERANO (del 1 de agosto al 8 de septiembre)
OFERTA DE ACTIVIDADES REDUCIDA POR PERIODO ESTIVAL (del 17 de junio al 31 de julio y del 9 al 13 de septiembre)

BonodeporteClass del 1 de FEBRERO al 16 de JUNIO 2024

POLIDEPORTIVO LAS MATAS



	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES			
	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI
8:00					NATACIÓN 8:00-8:45 Nacho								NATACIÓN 8:00-8:45 Eduardo			
9:00			HITT 9:00-9:45 Luis			ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Nacho				ACONDIC. FÍSICO 9:15-10:00 Noemi				ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Eduardo		
10:00		ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Dario	CORE 9:45-10:15 Luis		TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Nacho		ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Nacho		ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Dario	CORE 10:00-10:30 Noemi			TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Eduardo			ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Eduardo
11:00	TONIFIC. EN AGUA 11:00-11:30 Dario					Natación+65 11:30-12:00 Nacho			TONIFIC. EN AGUA 11:00-11:30 Dario					Natación+65 11:30-12:00 Nacho		
12:00			BODY BALANCE 11:30-12:15 Luis			ACONDIC. FÍSICO 12:00-12:45 Nacho				PILATES 11:45-12:30 Noemi				ACONDIC. FÍSICO 12:00-12:45 Eduardo		
13:00			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 12:30-13:15 Luis			TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Nacho				GAP 12:30-13:15 Noe				TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Eduardo		
14:00										STRETCHING 13:15-13:45 Noemi				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 13:45-14:30 Eduardo		
15:00						ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING 14:30-16:00 Nacho								STRETCHING 14:30-15:00 Eduardo		
16:00																

	clases orientadas a +65 AÑOS		ELEVADA	↑↑↑
	clases orientadas a ADULTOS	CUERPO-MENTE	MODERADA	↑↑
		CARDIO	LIGERA	↑
		FUERZA		
		INTENSIDAD	* Las clases de intensidad elevada NO son recomendables para +65 años. Sólo se podrá acceder con permiso del profesor	

EXCEPTO PERIODOS VACACIONALES DE NAVIDAD (fechas a determinar)
 SEMANA SANTA (del 23 de marzo al 1 de abril) Y VERANO (del 1 de agosto al 8 de septiembre)
 OFERTA DE ACTIVIDADES REDUCIDA POR PERIODO ESTIVAL (del 17 de junio al 31 de julio y del 9 al 13 de septiembre)

HORARIOS DE ACTIVIDADES ESCALADA, MOUNTAIN BIKE Y SENDERISMO +65

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	ESCALADA	MOUNTAIN BIKE AVANZADO		MOUNTAIN BIKE AVANZADO	ESCALADA
11:00			SENDERISMO +65		
		MOUNTAIN BIKE INICIACIÓN			
14:00					

Fechas Senderismos +65 en enero y febrero; 17 y 31 enero, 14 y 28 febrero

NOTA: Estas actividades se pueden suspender o sufrir alguna variación de horario y lugar debido a factores climatológicos

FECHAS Y LOCALIZACIÓN DE SENDERISMOS +65 NIVELES MEDIO Y AVANZADO

13-mar	Zona de Los Molinos (baja-media)
03-abr	Zona Hoyo de Manzanares (media)
24-abr	Zona La Jarosa, Guadarrama (media-alta)
08-may	Zona La Barranca, Navacerrada (media-alta)
22-may	Zona Miraflores (media-alta)
05-jun	Zona Puerto de Navacerrada (alta)
19-jun	Zona Valsaín (media)

FECHAS Y LOCALIZACIÓN DE SENDERISMOS +65 NIVEL INICIACIÓN

21-feb	Ruta Metro minuto-Sendas locales LR
20-mar	Arroyo del Bosquillón
17-abr	Vuelta Lazarejo
15-may	Presa del Gasco
12-jun	Canal del Guadarrama