

DEHESA DE NAVALCARBÓN

BONODEPORTE PREMIUM



A PARTIR DEL 8 DE ABRIL

LUNES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H HIIT NURIA	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE DAVID	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA
10:00 H	10:15-11:00 H BODY TONIC NURIA	10:15-11:00 H STYLE DANCE ELENA	10:15-11:00 H CICLO DAVID	
11:00 H	11:15-12:00 H CORE+GAP NURIA	11:15-11:45 H STRETCHING-ELENA	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H SUSPENSIÓN+CORE EDDY		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H BODY PAMP EDDY	18:00-18:45 H LATIN DANCE PURI	18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	18:15-19:00 H CUERPO MENTE JAMAL
19:00 H	19:00-19:45 H BODY TONIC ROSALÍA	19:00-19:45 H FITNESS COMBAT EDDY	19:00-19:45 H CICLO JAMAL	
20:00 H	20:00-20:45 H HIIT ROSALÍA	19:45-20:15 H STRETCHING-EDDY	20:00-20:45 H CICLO JAMAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN

BONODEPORTE PREMIUM



A PARTIR DEL 8 DE ABRIL

MARTES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA	9:15-10:00 H CROSHIIT NURIA	9:15-10:00 H CICLO DAVID	
10:00 H	10:15-11:00 H BODY TONIC NURIA	10:15-11:00 H STYLE DANCE ELENA	10:15-11:00 H CICLO DAVID	
11:00 H	11:15-12:00 H CUERPO MENTE ELENA	11:15-11:45 H STRETCHING-DAVID	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H SUSPENSIÓN+CORE EDDY		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H STYLE DANCE PURI	18:15-19:00 H CUERPO MENTE EDDY	18:00-18:45 H CICLO OMAR	
19:00 H	19:00-19:45 H BODY TONIC EDDY	19:00-19:45 H SUSPENSIÓN+CORE ROSALÍA	19:00-19:45 H CICLO OMAR	
20:00 H	20:00-20:45 H GAP EDDY	19:45-20:15 H STRETCHING-ROSALÍA	20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN

BONODEPORTE PREMIUM



A PARTIR DEL 8 DE ABRIL

MIÉRCOLES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H HIIT DAVID	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE NURIA	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA
10:00 H	10:15-11:00 H BODY TONIC NURIA	10:15-11:00 H STYLE DANCE ELENA	10:15-11:00 H CICLO DAVID	
11:00 H	11:15-12:00 H CORE+GAP NURIA	11:15-11:45 H STRETCHING-ELENA	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H FITNESS COMBAT ELENA		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H BODY PAMP EDDY	18:00-18:45 H LATIN DANCE PURI	18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	18:15-19:00 H CUERPO MENTE JAMAL
19:00 H	19:00-19:45 H BODY TONIC ROSALÍA	19:00-19:45 H FITNESS COMBAT EDDY	19:00-19:45 H CICLO JAMAL	
20:00 H	20:00-20:45 H CROSHIIT EDDY	19:45-20:15 H STRETCHING-ROSALÍA	20:00-20:45 H CICLO JAMAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 8 DE ABRIL

JUEVES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA	9:15-10:00 H CROSHIIT NURIA	9:15-10:00 H CICLO DAVID	
10:00 H	10:15-11:00 H BODY TONIC NURIA	10:15-11:00 H STYLE DANCE ELENA	10:15-11:00 H CICLO DAVID	
11:00 H	11:15-12:00 H CUERPO MENTE ELENA	11:15-11:45 H STRETCHING-DAVID	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H BODY TONIC ROSALÍA		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H STYLE DANCE PURI	18:15-19:00 H CUERPO MENTE EDDY	18:00-18:45 H CICLO OMAR	
19:00 H	19:00-19:45 H BODY TONIC EDDY	19:00-19:45 H SUSPENSIÓN+CORE ROSALÍA	19:00-19:45 H CICLO OMAR	
20:00 H	20:00-20:45 H GAP ROSALÍA	19:45-20:15 H STRETCHING-EDDY 20:15-20:45 H HIPOPRESIVOS-EDDY	20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 8 DE ABRIL

VIERNES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H HIIT ELENA	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE DAVID	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE NURIA
10:00 H	10:15-11:00 H BODY TONIC NURIA	10:15-11:00 H STYLE DANCE ELENA	10:15-11:00 H CICLO DAVID	
11:00 H	11:15-12:00 H CORE+GAP ELENA	11:15-11:45 H STRETCHING-DAVID	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H BODY TONIC ELENA		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H			18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	18:15-19:00 H CUERPO MENTE JAMAL
19:00 H	19:00-19:45 H BODY TONIC ROSALÍA		19:00-19:45 H CICLO JAMAL	
20:00 H	20:00-20:45 H FITNESS COMBAT EDDY		20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 8 DE ABRIL

SÁBADO

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H				
9:00 H	9:15-10:00 H CUERPO MENTE EDDY		9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	
10:00 H	10:00-10:45 H BODY TONIC ELENA		10:00-10:45 H CICLO EDDY	
11:00 H	11:00-11:45 H STYLE DANCE ELENA	11:00-11:45 H SUSPENSIÓN+CORE EDDY	11:00-11:45 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H	12:00-12:30 H CORE+GAP-EDDY 12:30-13:00 H STRETCHING-EDDY		12:00-12:45 H CICLO VIRTUAL	
13:00 H				

CARDIO

CICLO VIRTUAL

FUERZA

CUERPO MENTE

BONODEPORTE PREMIUM

www.lasrozas.es

