

POLIDEPORTIVO ENTREMONTES																				
BonodeporteClass del 10 de septiembre 2025 al 13 de junio del 2026																				
 Las Rozas DEPORTES 																				
	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							ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00-8:45 Miguel A.F. 										ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00-8:45 Miguel A.F. 			
9:00		GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Alex 	ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Javier R. 		PILATES 8:45-9:30 Oscar M.  PILATES 9:30-10:15 Oscar M. 		GLOBAL TRAINING +CORE 9:15-10:30 Miguel A. F. 	ACONDIC. FÍSICO 8:45-9:30 David E.  ACONDIC. FÍSICO 9:45-10:30 David E.  EJERCICIO FUNCIONAL 10:30-11:15 David E. 		PILATES 9:00-9:45 Antonio P. 		GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Alex 	ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Javier R.. 		PILATES 8:45-9:30 Oscar M.  PILATES 9:30-10:15 Oscar M. 		CROSS-FIT+ STRETCHING 9:15-10:45 Miguel A.F. 	ACONDIC. FÍSICO 8:45-9:30 David E.  ACONDIC. FÍSICO 9:45-10:30 David E.  EJERCICIO FUNCIONAL 10:30-11:15 David E. 		PILATES 9:00-9:45 Antonio P. 
10:00	TONIFICAC. AGUA 10:00-10:30 Silvia. 	SUSPENSIÓN 10:00-10:30 Alex 	FITNESS MUSIC 9:45-10:30 Javier R. 								TONIFICAC. AGUA 10:00-10:30 Silvia. 	CORE 10:00-10:30 Alex 	FITNESS MUSIC 9:45-10:30 Javier F. 							
11:00	AQUA FITNESS 10:45-11:30 Alex 	STRETCHING 10:30.11:00 Antonio P. 	ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Javier R. 				FULL BODY 11:00-12:00 Miguel A. F. 				AQUA FITNESS 10:45-11:30 Alex 	STRETCHING 10:30.11:00 Antonio P. 	ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Javier R. 				FULL BODY 11:00-12:00 Miguel A.F. 			
12:00					BODY BALANCE 11:45-12:30 Alex 		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + STRECHING 12:15-13:45 Miguel A. F. 							PILATES MOTOR 12:00-12:45 Alex 			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + STRECHING 12:15-13:45 Miguel A.F. 			
13:00				GAP 12:45-13:30 Alex  CORE 13:30-14:00 Alex 	PILATES 12:30-13:15 Javier R. 				PILATES 12:45-13:30 Silvia 					GAP 12:45-13:30 Alex  CORE 13:30-14:00 Alex 	PILATES 12:45-13:30 Javier R. 					
14:00		FULL BODY 14:30-15:30 Rodrig 					FULL BODY 14:30-15:30 Miki 					FULL BODY 14:30-15:30 Rodrigo 					FULL BODY 14:30-15:30 Miki 			
15:00																				
16:00																				

ACTIVIDADES DE SALUD			INTENSIDAD LIGERA (INT.1) Y MODERADA (INT.2)
ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO			INTENSIDAD MODERADA (INT.3) Y ELEVADA (INT.4)

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

EXCEPTO PERIODO VACACIONAL NAVIDAD (22 de diembre 2025 al 7 de enero de 2026) Y SEMANA SANTA (del 29 de marzo al 05 de abril del 2026, ambos incluido)