

POLIDEPORTIVO LAS MATAS

BonodeporteClass del 10 de septiembre 2025 al 13 de junio del 2026



	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																
9:00			GLOBAL TRAINING +CORE 9:15-10:30	BODY BALANCE 09:15-10:00 Miki			FULL BODY 09:15-10:30				GLOBAL TRAINING +CORE 9:15-10:30				FULL BODY 09:15-10:30	
10:00		ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Miki	Luis G		TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Andrés C		Luis G		ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Andrés C		Luis G		TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Luis G		Martín	
11:00	TONIFIC.EN AGUA 11:00-11:30 Miki			PILATES 11:30-12:15 Luis G			PILATES 10:45-11:30 Andrés C		TONIFIC.EN AGUA 11:00-11:30 Andrés C						CORE 10:45-11:15 Martín	
12:00			ENTRENAM. FUNCIONAL 12:30-13:15 Luis G		TONIFIC. AGUA 11:30-12:00 Luis G		GAP 11:45-12:30 Andrés C				GAP 11:45-12:30 Luis G				GAP 12:15-13:00 Martín	
13:00					TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Luis G						STRETCHING 13:15-13:45 Martín		TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Luis G	SUSPENSIÓN 13:00-13:30 Martín		
14:00							ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING 14:30-16:00 Nacho								ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING 14:30-16:00 Nacho	
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)