



# POLIDEPORTIVO ENTREMONTES

## BonodeporteClass del 15 de junio al 21 de junio de 2026

	LUNES					MARTES					MIERCOLES					JUEVES			
	PISCINA	PABELLON 3	PABELLON 2	TATAMI		PISCINA	PABELLON 3	PABELLON 2	TATAMI		PISCINA	PABELLON 3	PABELLON 2	TATAMI		PISCINA	PABELLON 3	PABELLON 2	TATAMI
8:00					8:00					8:00					8:00				
8:15					8:15					8:15					8:15				
8:30				8:30	8:30		8:30			8:30				8:30	8:30		8:30		
8:45				PILATES	8:45	8:45	ENTR. FUNC.			8:45				PILATES	8:45	8:45	ENTR. FUNC.		
9:00		9:00		INTENS.2	9:00	TONIF. AGUA	INTENSIDAD 3			9:00		9:00		INTENS.2	9:00	TONIF. AGUA	INTENSIDAD 3		
9:15		GLOBAL TRAININ	9:15		9:15	INTENS.1	9:15			9:15		GLOBAL TRAININ	9:15		9:15	INTENS.1	9:15		9:15
9:30		INTENSIDAD 4	ACONDI. FISICO		9:30		GLOB. TRAIN.			9:30		INTENSIDAD 4	ACONDI. FISICO		9:30		GLOB. TRAIN.		PILATES
9:45		9:45	INTENSIDAD 1		9:45		INTENSIDAD 4			9:45		9:45	INTENSIDAD 1		9:45		INTENSIDAD 4		INTENS.1
10:00		SUSPENSIÓN			10:00					10:00		SUSPENSIÓN			10:00				
10:15		INTENS. 3		10:15	10:15		ACONDI. FISICO			10:15	10:00	INTENS. 3		10:15	10:15		ACONDI. FISICO		
10:30				PILATES	10:30		INTENS.2			10:30	INTENS.2			PILATES	10:30		INTENS.2		
10:45	10:45			INTENS.2	10:45					10:45				INTENS.2	10:45				
11:00	TONIF. AGUA				11:00		11:00			11:00					11:00		11:00		
11:15	INTENS.2				11:15		FULL BODY			11:15					11:15		FULL BODY		
11:30			11:30		11:30		INTENSIDAD 4			11:30			11:30		11:30		INTENSIDAD 4		
11:45			ACONDI. FISICO		11:45	11:45				11:45			ACONDI. FISICO		11:45	11:45			
12:00			INTENSIDAD 2		12:00	TONIF. AGUA	12:00			12:00			INTENSIDAD 2		12:00	TONIF. AGUA	12:00		
12:15		12:15			12:15	INTENS.2	ENTR. FUNC.			12:15		12:15		INTENS.2	12:15	INTENS.2	ENTR. FUNC.		
12:30		GAP		12:15	12:30		INTENSIDAD 4			12:30		GAP		12:15	12:30		INTENSIDAD 4		12:30
12:45		INTENSIDAD 3		PILATES	12:45		12:45			12:45		INTENSIDAD 3		PILATES	12:45		12:45		PILATES
13:00				INTENS.1	13:00		STRECHING			13:00				INTENS.1	13:00		STRECHING		INTENS.1
13:15					13:15		INTENSIDAD 1			13:15					13:15		INTENSIDAD 1		

TIPOS DE INTENSIDAD: LIGERA 1 - MODERADA 2 - INTENSA 3- MUY INTENSA 4

Las clases de ENTRENAMIENTO DE INTENSIDAD INTENSA Y MUY INTENSA NO son recomendables para +65 años. Sólo se podrá acceder con permiso del profesor

Las actividades tendran una duración de 45 minutos salvo tonificación agua y stretching que tendrán una duración de 30 minutos.