

POLIDEPORTIVO ENTREMONTES

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



	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 8:30-9:15 Oscar M.		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00-8:45 Miguel A.F.								PILATES 8:30-9:15 Oscar M.		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 9:30-10:15 Oscar M.		GLOBAL TRAINING +CORE 9:15-10:30 Miguel A. F.	ACONDIC. FÍSICO 8:45-9:30 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 9:30-10:15 Oscar M.		CROSS-FIT+ STRETCHING 9:15-10:45 Miguel A.F.	ACONDIC. FÍSICO 8:45-9:30 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.					ACONDIC. FÍSICO 9:45-10:30 David E.			TONIFICAC. AGUA 10:00-10:30 Silvia.	CORE 10:00-10:30 Alex	FITNESS MUSIC 9:45-10:30 Javier F.					ACONDIC. FÍSICO 9:45-10:30 David E.		
		STRETCHING 10:30-11:00 Antonio P.	ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Javier R.					EJERCICIO FUNCIONAL 10:30-11:15 David E.				STRETCHING 10:30-11:00 Antonio P.	ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Javier R.					EJERCICIO FUNCIONAL 10:30-11:15 David E.		
11:00	AQUA FITNESS 10:45-11:30 Alex						FULL BODY 11:00-12:00 Miguel A. F.				AQUA FITNESS 10:45-11:30 Alex						FULL BODY 11:00-12:00 Miguel A.F.			
	TONIFIC. AGUA 11:30-12:00 J.Romero.				BODY BALANCE 11:45-12:30 Alex	TONIFICAC. AGUA 11:30-12:00 David E.					TONIFICAC. AGUA 11:30-12:00 J.Romeroí					TONIFICAC. AGUA 11:30-12:00 David E.				
12:00							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	PILATES 12:30-13:15 Javier R.					PILATES 12:45-13:30 Silvia				GAP 12:45-13:30 Alex	PILATES 12:45-13:30 Javier R.					
				CORE 13:30-14:00 Alex										CORE 13:30-14:00 Alex						
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)