

POLIDEPORTIVO LAS MATAS																
BonodeporteClass del 10 de septiembre 2025 al 13 de junio del 2026																
Las Rozas DEPORTES																
	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 +CORE9:15-10:30 Luis G	BODY BALANCE09:15-10:00 Miki			FULL BODY09:15-10:30 Luis G				GLOBAL TRAINING +CORE9:15-10:30 Luis G				FULL BODY09:15-10:30 Martín	
10:00		ACONDIC. FÍSICO10:00-10:45 Miki			TONIFIC. AGUA10:00-10:30 Andrés C					ACONDIC. FÍSICO10:00-10:45 Andrés C			TONIFIC. AGUA10:00-10:30 Luis G			
11:00	TONIFIC.EN AGUA11:00-11:30 Miki			PILATES11:30-12:15 Luis G				PILATES10:45-11:30 Andrés C	TONIFIC.EN AGUA11:00-11:30 Andrés C						CORE10:45-11:15 Martín	
12:00			ENTRENAM. FUNCIONAL12:30-13:15 Luis G		TONIFIC. AGUA11:30-12:00 Luis G		GAP11:45-12:30 Andrés C				GAP11:45-12:30 Martín		TONIFIC. AGUA11:30-12:00 Luis G			STRECHING11:15-12:00 Martín
13:00								TONIFIC. AGUA13:00-13:30 Luis G				PILATES12:30-13:15 Luis G	TONIFIC. AGUA13:00-13:30 Luis G	SUSPENSIÓN13:00-13:30 Martín	GAP12:15-13:00 Martín	
14:00							ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING14:30-16:00 Nacho								ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING14:30-16:00 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)