



POLIDEPORTIVO ENTREMONTES

BonodeporteClass del 14 de septiembre 2026 al 12 de junio del 2027



	LUNES					MARTES				MIÉRCOLES					JUEVES				VIERNES		
	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	
08:00 - 08:15								08:00 - 08:45									08:00 - 08:45				08:00 - 08:15
08:15 - 08:30								ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INT. 3									ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INT. 3				08:15 - 08:30
08:30 - 08:45					08:30 - 09:15			MIGUEL A. F.						08:30 - 09:15			MIGUEL A. F.				08:30 - 08:45
08:45 - 09:00					PILATES INT. 2		08:45 - 09:30							PILATES INT. 2		08:45 - 09:30					08:45 - 09:00
09:00 - 09:15		09:00 - 09:45			OSCAR M.		ACONDIC. FÍSICO INT. 2		09:00 - 09:45		09:00 - 09:45			OSCAR M.		ACONDIC. FÍSICO INT. 2		09:00 - 09:45	09:00 - 09:45		09:00 - 09:15
09:15 - 09:30		ACONDIC. FÍSICO INT. 1	09:15 - 10:00				FELIX	09:15 - 10:30	PILATES INT. 1		ACONDIC. FÍSICO INT. 1	09:15 - 10:00				FELIX	09:15 - 10:30	PILATES INT. 1	ACONDIC. FÍSICO INT. 1	09:15 - 10:30	09:15 - 09:30
09:30 - 09:45		NACHO	GLOBAL TRAINING INT. 4		09:30 - 10:15				OSCAR M.		NACHO	GLOBAL TRAINING INT. 4		09:30 - 10:15				OSCAR M.		GLOBAL TRAINING +CORE INT. 4	09:30 - 09:45
09:45 - 10:00		09:45 - 10:30	NOEMI		PILATES INT. 2		09:45 - 10:30	GLOBAL TRAINING +CORE INT. 4	09:45 - 10:15 OSCAR M.		09:45 - 10:30	NOEMI		PILATES INT. 2		09:45 - 10:30	CROSS-FIT+ STRETCHING INT. 4	09:45 - 10:15 STRETCHING INT. 1			09:45 - 10:00
10:00 - 10:15		FITNESS MUSIC INT. 3	10:00 - 10:30 SUSPENSIÓN INT. 3		OSCAR M.		ACONDIC. FÍSICO INT. 2	MIGUEL A. F.	STRETCHING INT. 1		FITNESS MUSIC INT. 3	10:00 - 10:30 CORE INT. 3		OSCAR M.		ACONDIC. FÍSICO INT. 2	MIGUEL A. F.	OSCAR M.	10:00 - 10:45	GUILLERMO	10:00 - 10:15
10:15 - 10:30		VERONICA	NOEMI				FELIX				VERONICA	NOEMI				FELIX			EJERCICIO FUNCIONAL INT. 1		10:15 - 10:30
10:30 - 10:45		10:30 - 11:15					10:30 - 11:15	10:30 - 11:15	10:30 - 11:15		10:30 - 11:15					10:30 - 11:15	10:30 - 11:15			10:30 - 11:15	10:30 - 10:45
10:45 - 11:00	10:45 - 11:30	ACONDIC. FÍSICO INT. 1					EJERCICIO FUNCIONAL INT. 2	GAP INT. 3	PILATES INT. 2	10:45 - 11:30	ACONDIC. FÍSICO INT. 1					EJERCICIO FUNCIONAL INT. 2	GAP INT. 3			GAP INT. 3	10:45 - 11:00
11:00 - 11:15	AQUA FITNESS INT. 3	OSCAR M.					MIGUEL A. F.	NOEMI	OSCAR M.		AQUA FITNESS INT. 3	OSCAR M.				MIGUEL A. F.	NOEMI			GUILLERMO	11:00 - 11:15
11:15 - 11:30	NOEMI							11:15 - 12:00			NOEMI							11:15 - 12:00			11:15 - 11:30
11:30 - 11:45	11:30 - 12:00 AQUATONO INT. 1				11:30 - 12:15	11:30 - 12:00 AQUATONO INT. 1		FULL BODY INT. 3		11:30 - 12:00 AQUATONO INT. 1				11:30 - 12:15	11:30 - 12:00 AQUATONO INT. 1		FULL BODY INT. 3		STRETCHING INT. 1	FULL BODY INT. 3	11:30 - 11:45
11:45 - 12:00	NACHO				PILATES INT. 2	MIGUEL A.F.		NOEMI		NACHO				PILATES INT. 2	MIGUEL A.F.		NOEMI			GUILLERMO	11:45 - 12:00
12:00 - 12:15					OSCAR M.									OSCAR M.							12:00 - 12:15
12:15 - 12:30					12:15 - 13:00			12:15 - 13:45						12:15 - 13:00			12:15 - 13:45				12:15 - 12:30
12:30 - 12:45					BODY BALANCE INT. 1			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + STRECHING INT. 4						BODY BALANCE INT. 1			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + STRECHING INT. 4				12:30 - 12:45
12:45 - 13:00					NOEMI									NOEMI							12:45 - 13:00
13:00 - 13:15			13:00 - 13:45									13:00 - 13:45									13:00 - 13:15
13:15 - 13:30			GAP INT. 3					MIGUEL A. F.				GAP INT. 3					MIGUEL A. F.				13:15 - 13:30
13:30 - 13:45			NOEMI									NOEMI									13:30 - 13:45
13:45 - 14:00																					13:45 - 14:00
14:00 - 14:15																					14:00 - 14:15
14:15 - 14:30																					14:15 - 14:30
14:30 - 14:45			14:30 - 15:30									14:30 - 15:30									14:30 - 14:45
14:45 - 15:00			FULL BODY INT. 4									FULL BODY INT. 4									14:45 - 15:00
15:00 - 15:15			NOEMI									NOEMI									15:00 - 15:15
15:15 - 15:30																					15:15 - 15:30
15:30 - 15:45																					15:30 - 15:45
15:45 - 16:00																					15:45 - 16:00

INTENSIDAD 1	LIGERA
INTENSIDAD 2	MODERADA
INTENSIDAD 3	INTENSA
INTENSIDAD 4	MUY INTENSA

* Las actividades de carga INTENSA Y MUY INTENSA NO son recomendables para +65 años. Sólo se podrá acceder con permiso del profesor

ACTIVIDADES DE BONODEPORTE CLASS EXCEPTO PERIODO VACACIONAL NAVIDAD, SEMANA SANTA Y FESTIVOS

<https://www.lasrozas.es/deportes/bonodeporteclass>