

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