

POLIDEPORTIVO ENTREMONTES
BonodeporteClass del 20 de julio al 31 de julio de 2026

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
	PISCINA	PABELLON 3	PABELLON 2	TATAMI	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																				
8:15																				
8:30																				
8:45																				
9:00																				
9:15																				
9:30																				
9:45																				
10:00																				
10:15																				
10:30																				
10:45																				
11:00																				
11:15																				
11:30																				
11:45																				
12:00																				
12:15																				
12:30																				
12:45																				
13:00																				
13:15																				

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