



## POLIDEPORTIVO ENTREMONTES

BonodeporteClass del 22 de junio al 19 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					8:00					8:00					8:00					8:00				
8:15					8:15					8:15					8:15					8:15				
8:30				8:30	8:30		8:30			8:30			8:30		8:30					8:30				8:30
8:45				PILATES	8:45		8:45	ENTR. FUNCI.		8:45			PILATES	8:45	8:45	ENTR. FUNCI.			8:45				PILATES	
9:00				INTENS.2	9:00	9:00	TOMF. AGUA	INTENSIDAD 3		9:00			INTENS.2	9:00	9:00	TOMF. AGUA	INTENSIDAD 3		9:00				INTENS.2	
9:15		9:00	9:15		9:15	INTENS.1	9:15	GLOB. TRAIN.		9:15	9:00	9:15	GLOB. TRAINING	9:15	9:15	INTENS.1	9:15	9:15	9:15	9:15	9:15	9:15	9:15	9:15
9:30		ACONDI. FISICO			9:30			GLOB. TRAIN.		9:30			ACONDI. FISICO		9:30				9:30				ACONDI. FISICO	
9:45		INTENSIDAD 1			9:45			INTENSIDAD 4		9:45			INTENSIDAD 1		9:45				9:45				INTENSIDAD 1	
10:00		SUSPENSIÓN			10:00					10:00			SUSPENSIÓN		10:00			10:00		10:00			SUSPENSIÓN	
10:15		INTENSIDAD 3			10:15			ACONDI. FISICO		10:15			INTENSIDAD 3		10:15			ACONDI. FISICO		10:15			INTENSIDAD 3	
10:30				PILATES	10:30			INTENS.2		10:30			PILATES	10:30			INTENS.2		10:30				PILATES	10:15
10:45	10:45			INTENS.2	10:45					10:45	10:45		INTENS.2	10:45				10:45		10:45			INTENS.2	10:15
11:00	TOMF. AGUA				11:00			11:00		11:00	TOMF. AGUA			11:00				11:00		11:00			TOMF. AGUA	10:15
11:15	INTENS.2				11:15			11:00		11:15	INTENS.2			11:15				11:15		11:15	INTENS.2			11:15
11:30				11:30	11:30			11:30		11:30			11:30		11:30				11:30				11:30	
11:45				ACONDI. FISICO	11:45			11:45		11:45			ACONDI. FISICO	11:45				11:45		11:45			ACONDI. FISICO	11:30
12:00				INTENSIDAD 2	12:00			TOMF. AGUA		12:00			INTENSIDAD 2	12:00				12:00		12:00			INTENSIDAD 2	11:45
12:15					12:15			INTENS.2		12:15			INTENS.2	12:15				12:15		12:15			INTENSIDAD 2	12:00
12:30		12:15			12:30			ENTR. FUNCI.		12:30			12:15	12:30				12:30		12:30			INTENSIDAD 2	12:15
12:45		GAP			12:45			INTENSIDAD 4		12:45			GAP	12:45				12:45		12:45			INTENSIDAD 4	12:15
13:00		INTENSIDAD 3			13:00			PILATES		13:00			INTENS.1	13:00				13:00		13:00			INTENS.1	12:45
13:15				INTENS.1	13:15			INTENSIDAD 1		13:15			INTENS.1	13:15				13:15		13:15			INTENS.1	13:00

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.