

# POLIDEPORTIVO LAS MATAS

BonodeporteClass del 8 de enero al 13 de junio de 2026



	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																	
10:00		ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Miki	GLOBAL TRAINING +CORE 9:30-10:45 Noemí	BODY BALANCE 09:15-10:00 Miki	TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Andrés C		FULL BODY 09:15-10:30 Luis G		ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Andrés C		GLOBAL TRAINING +CORE 9:30-10:45 Noemí		TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Luis G		FULL BODY 09:15-10:30 Martín		
11:00	TONIFIC. EN AGUA 11:00-11:30 Miki			PILATES 11:30-12:15 Luis G	TONIFIC. AGUA 11:30-12:00 Luis G		PILATES 10:45-11:30 Andrés C		TONIFIC. EN AGUA 11:00-11:30 Andrés C						CORE 10:45-11:15 Martín		
12:00			ENTRENAM. FUNCIONAL 12:30-13:15 Luis G			GAP 11:45-12:30 Andrés C					GAP 11:45-12:30 Luis G						
13:00					TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Luis G							PILATES 12:30-13:15 Luis G		TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Luis G	SUSPENSIÓN 13:00-13:30 Martín	GAP 12:15-13:00 Martín	
14:00																	
15:00						ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING 14:30-16:00 Nacho										ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING 14:30-16:00 Nacho	
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 diciembre 2025 al 7 de enero de 2026) Y SEMANA SANTA (del 29 de marzo al 05 de abril del 2026, ambos incluido)