

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 2 DE FEBRERO

LUNES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H CROSHIIT NURIA	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE PURI
10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP PURI	10:15-11:00 H STYLE DANCE ELENA	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:15-12:00 H CUERPO MENTE NURIA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE ELENA	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H BODY PAMP EDDY		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H GLOBAL TRAINING EDDY	18:00-18:45 H STYLE DANCE DARIÓ	18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	18:15-19:00 H CUERPO MENTE RAYNER
19:00 H	19:00-19:45 H BODY PAMP ALBERTO	19:00-19:45 H FITNESS COMBAT RAYNER	19:00-19:45 H CICLO EDDY	
20:00 H	20:00-20:45 H HIIT ALBERTO	19:45-20:15 H STRETCHING-RAYNER	20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 2 DE FEBRERO

MARTES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA	9:15-10:00 H HIIT GUILLERMO	9:15-10:00 H CICLO PURI	
10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP NURIA	10:15-11:00 H LATIN DANCE PURI	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:15-12:00 H GLOBAL TRAINING ELENA		11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H SUSPENSIÓN+CORE OMAR		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H		17:30-18:15 H BODY PAMP EDDY		
18:00 H	18:15-19:00 H LATIN DANCE DARIÓ	18:30-19:15 H CUERPO MENTE EDDY	18:15-19:00 H CICLO OMAR	
19:00 H	19:15-20:00 H BODY PAMP OMAR	19:15-20:00 H SUSPENSIÓN+CORE ALBERTO	19:30-20:15 H CICLO EDDY	
20:00 H	20:15-21:00 H GAP EDDY	20:00-20:30 H STRETCHING-ALBERTO	20:30-21:15 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H				

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 2 DE FEBRERO

MIÉRCOLES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H CROSHIIT GUILLERMO	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE NURIA	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE PURI
10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP PURI	10:15-11:00 H AERÓBIC-STEP NURIA	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:15-11:45 H STRETCHING-ELENA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H GAP EDDY		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H GLOBAL TRAINING EDDY	18:00-18:45 H AERÓBIC-STEP PURI	18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	18:15-19:00 H CUERPO MENTE ALBERTO
19:00 H	19:00-19:45 H BODY PAMP ALBERTO	19:00-19:45 H FITNESS COMBAT EDDY	19:00-19:45 H CICLO PURI	
20:00 H	20:00-20:45 H CROSHIIT EDDY	19:45-20:15 H STRETCHING-PURI	20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 2 DE FEBRERO

JUEVES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA	9:15-10:00 H HIIT GUILLERMO	9:15-10:00 H CICLO PURI	
10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP NURIA	10:15-11:00 H LATIN DANCE PURI	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:15-12:00 H GLOBAL TRAINING ELENA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H BODY PAMP OMAR		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H	17:30-18:15 H BODY PAMP EDDY			
18:00 H	18:15-19:00 H LATIN DANCE DARIO	18:30-19:15 H CUERPO MENTE EDDY	18:15-19:00 H CICLO OMAR	
19:00 H	19:15-20:00 H BODY PAMP OMAR	19:15-20:00 H SUSPENSIÓN+CORE DARIO	19:15-20:00 H CICLO ALBERTO	
20:00 H	20:15-21:00 H GAP DARIO	20:00-20:30 H STRETCHING-EDDY	20:15-21:00 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:15-22:00 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 2 DE FEBRERO

VIERNES

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H			8:15-9:00 H CICLO VIRTUAL	
9:00 H	9:15-10:00 H HIIT NURIA	9:15-10:00 H SUSPENSIÓN+CORE PURI	9:15-10:00 H CICLO VIRTUAL	9:15-10:00 H CUERPO MENTE ELENA
10:00 H	10:15-11:00 H BODY PAMP ELENA	10:15-11:00 H STYLE DANCE PURI	10:15-11:00 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:15-12:00 H CUERPO MENTE NURIA	11:15-12:00 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:15-12:00 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H				
13:00 H				

MEDIODÍA

14:00 H		14:30-15:15 H SUSPENSIÓN+CORE DARIO		
15:00 H			15:30-16:15 H CICLO VIRTUAL	
16:00 H				

TARDE

17:00 H				
18:00 H	18:00-18:45 H LATIN DANCE DARIO		18:00-18:45 H CICLO VIRTUAL	
19:00 H	19:00-19:45 H BODY PAMP ALBERTO		19:00-19:45 H CICLO RAYNER	
20:00 H	20:00-20:45 H ENTRENAMIENTO FUNCIONAL RAYNER		20:00-20:45 H CICLO VIRTUAL	
21:00 H			21:00-21:45 H CICLO VIRTUAL	

DEHESA DE NAVALCARBÓN



BONODEPORTE PREMIUM

A PARTIR DEL 2 DE FEBRERO

SÁBADO

MAÑANA

HORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA CICLO	SALA PILATES
8:00 H				
9:00 H	9:00-9:45 H BODY BALANCE PURI		9:00-9:45 H CICLO VIRTUAL	
10:00 H	10:00-10:45 H BODY PAMP PURI		10:00-10:45 H CICLO GUILLERMO	
11:00 H	11:00-11:45 H STYLE DANCE PURI	11:00-11:45 H SUSPENSIÓN+CORE GUILLERMO	11:00-11:45 H CICLO VIRTUAL	
12:00 H	12:00-12:30 H CORE+GAP-GUILLERMO 12:30-13:00 H STRETCHING-GUILLERMO		12:00-12:45 H CICLO VIRTUAL	
13:00 H				

CARDIO

CICLO VIRTUAL

FUERZA

CUERPO MENTE

BONODEPORTE PREMIUM

www.lasrozas.es

