

 Las Rozas DEPORTES  POLIDEPORTIVO ENTREMONTES BonodeporteClass del 14 de septiembre 2026 al 12 de junio del 2027  Las Rozas DEPORTES 																					
	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					
	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 3	PABELLÓN 1-2	SALA POLIV.	SALA TATAMI	
08:00 - 08:15							08:00 - 08:45										08:00 - 08:45				08:00 - 08:15
08:15 - 08:30							ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INT. 3										ENTRENAMIENTO FUNCIONAL INT. 3				08:15 - 08:30
08:30 - 08:45					08:30 - 09:15		MIGUEL A. F.								08:30 - 09:15		MIGUEL A. F.				08:30 - 08:45
08:45 - 09:00					PILATES INT. 2			08:45 - 09:30							PILATES INT. 2			08:45 - 09:30			08:45 - 09:00
09:00 - 09:15			09:00 - 09:45		OSCAR M.		09:00 - 10:15	ACONDIC. FÍSICO INT. 2		09:00 - 09:45			09:00 - 09:45		OSCAR M.		09:00 - 10:15	ACONDIC. FÍSICO INT. 2		09:00 - 09:45	09:00 - 09:15
09:15 - 09:30		09:15 - 10:00	ACONDIC. FÍSICO INT. 1				GLOBAL TRAINING +CORE INT. 4			PILATES INT. 1		09:15 - 10:00	ACONDIC. FÍSICO INT. 1				CROSS-FIT+ STRETCHING INT. 4			PILATES INT. 1	09:15 - 09:30
09:30 - 09:45		GLOBAL TRAINING INT. 4	NACHO		09:30 - 10:15					OSCAR M.		GLOBAL TRAINING INT. 4	NACHO		09:30 - 10:15					OSCAR M.	09:30 - 09:45
09:45 - 10:00		NOEMI	09:45 - 10:30		PILATES INT. 2		MIGUEL A. F.	09:45 - 10:30		09:45 - 10:15 OSCAR M.		NOEMI	09:45 - 10:30		PILATES INT. 2		MIGUEL A. F.	09:45 - 10:30		09:45 - 10:15 OSCAR M.	09:45 - 10:00
10:00 - 10:15		10:00 - 10:30 NOEMÍ	FITNESS MUSIC INT. 3		OSCAR M.			ACONDIC. FÍSICO INT. 2		STRETCHING INT. 1		10:00 - 10:30 NOEMÍ	FITNESS MUSIC INT. 3		OSCAR M.			ACONDIC. FÍSICO INT. 2		STRETCHING INT. 1	10:00 - 10:15
10:15 - 10:30		SUSPENSIÓN INT. 3	VERONICA									CORE INT. 3	VERONICA								10:15 - 10:30
10:30 - 10:45			10:30 - 11:15				10:30 - 11:15	10:30 - 11:15		10:30 - 11:15			10:30 - 11:15				10:30 - 11:15	10:30 - 11:15			10:30 - 10:45
10:45 - 11:00	10:45 - 11:30		ACONDIC. FÍSICO INT. 1				GAP INT. 3	EJERCICIO FUNCIONAL INT. 2		PILATES INT. 2	10:45 - 11:30		ACONDIC. FÍSICO INT. 1				GAP INT. 3	EJERCICIO FUNCIONAL INT. 2			10:45 - 11:00
11:00 - 11:15	AQUA FITNESS INT. 3		OSCAR M.				NOEMI	MIGUEL A. F.		OSCAR M.	AQUA FITNESS INT. 3		OSCAR M.				NOEMI	MIGUEL A. F.			11:00 - 11:15
11:15 - 11:30	NOEMI						11:15 - 12:00				NOEMI						11:15 - 12:00				11:15 - 11:30
11:30 - 11:45	11:30 - 12:00 NACHO				11:30 - 12:15	11:30 - 12:00 MIGUEL A.F.	FULL BODY INT. 3				11:30 - 12:00 NACHO				11:30 - 12:15	11:30 - 12:00 MIGUEL A.F.	FULL BODY INT. 3				11:30 - 11:45
11:45 - 12:00	TONIFIC. AGUA INT. 1				PILATES INT. 2	TONIFIC. AGUA INT. 1	NOEMI				TONIFIC. AGUA INT. 1				PILATES INT. 2	TONIFIC. AGUA INT. 1	NOEMI				11:45 - 12:00
12:00 - 12:15					OSCAR M.										OSCAR M.						12:00 - 12:15
12:15 - 12:30					12:15 - 13:00		12:15 - 13:45								12:15 - 13:00		12:15 - 13:45				12:15 - 12:30
12:30 - 12:45					BODY BALANCE INT. 1										BODY BALANCE INT. 1						12:30 - 12:45
12:45 - 13:00					NOEMI		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + STRECHING INT. 4								NOEMI		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + STRECHING INT. 4				12:45 - 13:00
13:00 - 13:15				13:00 - 13:45										13:00 - 13:45							13:00 - 13:15
13:15 - 13:30				GAP INT. 3			MIGUEL A. F.							GAP INT. 3			MIGUEL A. F.				13:15 - 13:30
13:30 - 13:45				NOEMI										NOEMI							13:30 - 13:45
13:45 - 14:00																					13:45 - 14:00
14:00 - 14:15																					14:00 - 14:15
14:15 - 14:30																					14:15 - 14:30
14:30 - 14:45		14:30 - 15:30										14:30 - 15:30									14:30 - 14:45
14:45 - 15:00		FULL BODY INT. 4										FULL BODY INT. 4									14:45 - 15:00
15:00 - 15:15		NOEMI										NOEMI									15:00 - 15:15
15:15 - 15:30																					15:15 - 15:30
15:30 - 15:45																					15:30 - 15:45
15:45 - 16:00																					15:45 - 16:00

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

* 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

<https://www.lasrozas.es/deportes/bonodeporteclass>