

HORARIOS DE ACTIVIDADES "GRATUITAS" EN EL MERENDERO Anexo al bar del polid.Dehesa de Navalcarbón A PARTIR DEL 12 DE SEPTIEMBRE DE 2022 Y HASTA INICIO DE BONODEPORTE+

		MAÑANA ADULTOS				
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	45 A 0					
9:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45	STYLE+CORE 9:30-10:45 NOEMÍ GRATUITA llevar colchoneta		TONIFICACIÓN 9:30-10:45 NOEMÍ GRATUITA llevar colchoneta, banda elástica y pesas		ZUMBA 9:30-10:30 NOEMÍ GRATUITA llevar colchoneta
	45 A 0					
10:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
		TARDE ADULTOS				
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	45 A 0					
17:00	0 A 15					
	15 A 30		TONIFICACIÓN 17:15-18:00 JAVI GRATUITA llevar colchoneta		TONIFICACIÓN 17:15-18:00 JAVI GRATUITA llevar colchoneta	
	30 A 45					
	45 A 0					
18:00	0 A 15		STRECHING 18:00-18:45 JAVI GRATUITA llevar colchoneta		FITNESS-BOXING 18:00-18:45 JAVI GRATUITA	
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					