

## HORARIOS DE ACTIVIDADES "BONODEPORTE" DEL 9 DE ENERO AL 16 DE JUNIO DEL 2023

### DEHESA DE NAVALCARBÓN (PISTA DE ATLETISMO)

PREVIA RESERVA.

COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H JAVI	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H MIGUEL ANGEL	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:15-10:45 H NOEMÍ	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H MIGUEL ANGEL	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H JAVI

### SALA FITNESS DEHESA DE NAVALCARBÓN

PREVIA RESERVA.

COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CIRCUITO FUNCIONAL 8:00-8:45 MIGUEL ÁNGEL		CIRCUITO FUNCIONAL 8:00-8:45 MIGUEL ÁNGEL	
CORE 10:00-10:30 NOEMÍ				
TONIFICACIÓN 10:30-11:15 NOEMÍ				
	CORE 11:45-12:15 NOEMÍ		CORE 11:45-12:15 NOEMÍ	CORE 11:30-12:00 JAVI ROMERO
CORE 12:30-13:00 NOEMÍ	CIRCUITO FUNCIONAL 12:15-13:15 MIGUEL ÁNGEL	GLÚTEO 12:30-13:00 NOEMÍ	CIRCUITO FUNCIONAL 12:15-13:15 MIGUEL ÁNGEL	
TONIFICACIÓN 13:00-13:45 NOEMÍ		TONIFICACIÓN 13:00-13:45 NOEMÍ		
FULL BODY 14:30-15:30 NOEMÍ	FULL BODY 14:30-15:30 NOEMÍ	FULL BODY 14:30-15:30 NOEMÍ	FULL BODY 14:30-15:30 NOEMÍ	

## HORARIOS DE ACTIVIDADES "BONODEPORTE" DEL 9 DE ENERO AL 16 DE JUNIO DEL 2023

### POLIDEPORTIVO LAS MATAS (EXTERIOR DE SALA FITNESS)

PREVIA RESERVA.  
COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H LUIS	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H NACHO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H LUIS	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:30 H NACHO	
10:00					

### SALA FITNESS POLIDEPORTIVO LAS MATAS

PREVIA RESERVA.  
COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00					
9:00					
10:00					
11:00	ESPALDA SANA 11:00-12:00 LUIS		CIRCUITO FUNCIONAL 11:00-12:00 LUIS		
12:00	CIRCUITO FUNCIONAL 12:00-13:00 LUIS		ESPALDA SANA 12:00-13:00 LUIS		
13:00					
14:00					
15:00	CIRCUITO FUNCIONAL 14:30-15:30 NACHO	CIRCUITO FUNCIONAL 14:30-15:30 NACHO	CIRCUITO FUNCIONAL 14:30-15:30 NACHO	CIRCUITO FUNCIONAL 14:30-15:30 NACHO	
16:00		STRECHING 15:30-16:00 NACHO		STRECHING 15:30-16:00 NACHO	

## HORARIOS DE ACTIVIDADES BONODEPORTE DEL 9 DE ENERO AL 16 DE JUNIO DEL 2023

### SALA FITNESS POLIDEPORTIVO ENTREMONTES

PREVIA RESERVA  
COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00	CORE 17:00-17:30 MIGUEL ÁNGEL		CORE 17:00-17:30 MIGUEL ÁNGEL		
18:00					
19:00		CORE 19:30-20:00 NOEMÍ		CORE 19:30-20:00 NOEMÍ	
20:00					