



Ayuntamiento de  
Las Rozas

Concejalía de Deportes

## HORARIOS DE ACTIVIDADES "BONODEPORTE"

DEL 13 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE DE 2023

(AMBOS INCLUIDOS)

### POLIDEPORTIVO DEHESA DE NAVALCARBÓN (PISTA DE ATLETISMO )

PREVIA RESERVA

COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS O BONODEPORTE

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

### SALA FITNESS DEHESA DE NAVALCARBÓN

PREVIA RESERVA

COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS O BONODEPORTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CIRCUITO FUNCIONAL 8:00-8:45 MIGUEL ÁNGEL		CIRCUITO FUNCIONAL 8:00-8:45 MIGUEL ÁNGEL	
	CIRCUITO FUNCIONAL 12:15-13:15 MIGUEL ÁNGEL		CIRCUITO FUNCIONAL 12:15-13:15 MIGUEL ÁNGEL	
	NUEVO STRETCHING 13:15-13:45		NUEVO STRETCHING 13:15-13:45	
FULL BODY 14:30-15:30 EDUARDO	FULL BODY 14:30-15:30 ALEJANDRO	FULL BODY 14:30-15:30 EDUARDO	FULL BODY 14:30-15:30 ALEJANDRO	

## HORARIOS DE ACTIVIDADES "BONODEPORTE"

DEL 13 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE DE 2023

(AMBOS INCLUIDOS)

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

PREVIA RESERVA

COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS O BONODEPORTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:15 H LUIS</b>		<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO AL AIRE LIBRE 9:00-10:15 H LUIS</b>		

### SALA FITNESS SAN JOSÉ DE LAS MATAS

PREVIA RESERVA

COSTE DE LA ACTIVIDAD: ENTRADA EN SALA FITNESS O BONODEPORTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ESPALDA SANA 11:30-12:15 LUIS</b>		<b>CIRCUITO FUNCIONAL 11:30-12:15 LUIS</b>		
<b>CIRCUITO FUNCIONAL 12:15-13:00 LUIS</b>		<b>ESPALDA SANA 12:15-13:00 LUIS</b>		
	<b>CIRCUITO FUNCIONAL 14:30-15:15 NACHO</b>		<b>CIRCUITO FUNCIONAL 14:30-15:15 NACHO</b>	
	<b>STRECHING 15:15-15:45 NACHO</b>		<b>STRECHING 15:15-15:45 NACHO</b>	