

HORARIOS DE ACTIVIDADES EN LA DEHESA DE NAVALCARBÓN DESDE EL 18 DE FEBRERO DEL 2021

PROFESORES: JAVI R, M ÁNGEL		MAÑANA: ADULTOS				
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00	0 A 15	CIRCUITO FUNCIONAL 1 9:00-10:15 H	PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL- TONIFICACIÓN-CIRCUITO-GAP 9:00-10:30 H	CIRCUITO FUNCIONAL 2 9:00-10:15 H	PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL- TONIFICACIÓN-CIRCUITO-GAP 9:00-10:30 H	CIRCUITO FUNCIONAL 3 9:00-10:15 H
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
10:00	0 A 15	STRETHING 10:15-11:00	ASESORAMIENTO DEPORTIVO	PILATES 10:15-11:00	ASESORAMIENTO DEPORTIVO	FITNESS-BOXING 10:15-11:00
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					

PROFESOR: FÉLIX O		MAÑANA: AIRE LIBRE	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
8:00-11:00	ESCALADA 8:00-14:00 H	BTT INICIACIÓN 8:00-11:00 H	
11:00-14:00			BTT AVANZADO 11:00-14:00 H

PROFESORES: JAVI R, NOE		MEDIODÍA: ADULTOS						
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
14:00	0 A 15	ASESORAMIENTO DEPORTIVO						
	15 A 30	TONIFICACIÓN 14:30-15:15 H	PILATES 14:30-15:15 H	TONIFICACIÓN 14:30-15:15 H	PILATES 14:30-15:15 H	TONIFICACIÓN 14:30-15:15 H	PILATES 14:30-15:15 H	TONIFICACIÓN 14:30-15:15 H
	30 A 45							
	45 A 0							
15:00	0 A 15	STRETHING 15:15-16:00 H	ABDOMINALES 15:15-15:45 H	STRETHING 15:15-16:00 H	ABDOMINALES 15:15-15:45 H	STRETHING 15:15-16:00 H	ABDOMINALES 15:15-15:45 H	ABDOMINALES 15:15-15:45 H
	15 A 30							
	30 A 45							
	45 A 0							