

## HORARIOS DE ACTIVIDADES EN LA DEHESA DE NAVALCARBÓN DESDE EL 10 DE FEBRERO DE 2021

| PROFESORES:<br>JAVI R,<br>M ÁNGEL |         | MAÑANA: ADULTOS            |                         |                            |                         |                          |
|-----------------------------------|---------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|
|                                   |         | LUNES                      | MARTES                  | MIÉRCOLES                  | JUEVES                  | VIERNES                  |
| 9:00                              | 0 A 15  | ASESORAMIENTO DEPORTIVO    | GAP<br>9:00-10:30 H     | ASESORAMIENTO DEPORTIVO    | GAP<br>9:00-10:30 H     | GAP<br>9:00-10:15 H      |
|                                   | 15 A 30 |                            |                         |                            |                         |                          |
|                                   | 30 A 45 |                            |                         |                            |                         |                          |
|                                   | 45 A 0  | STRETCHING<br>9:30-10:15 H |                         | STRETCHING<br>9:30-10:15 H |                         |                          |
| 10:00                             | 0 A 15  | PILATES<br>10:15-11:00 H   | ASESORAMIENTO DEPORTIVO | PILATES<br>10:15-11:00 H   | ASESORAMIENTO DEPORTIVO | PILATES<br>10:15-11:00 H |
|                                   | 15 A 30 |                            |                         |                            |                         |                          |
|                                   | 30 A 45 |                            |                         |                            |                         |                          |
|                                   | 45 A 0  |                            |                         |                            |                         |                          |

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

| PROFESORES:<br>JAVI R |         | MEDIODÍA: ADULTOS            |        |           |        |                               |
|-----------------------|---------|------------------------------|--------|-----------|--------|-------------------------------|
|                       |         | LUNES                        | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES                       |
| 14:00                 | 0 A 15  | ASESORAMIENTO DEPORTIVO      |        |           |        |                               |
|                       | 15 A 30 | PILATES<br>14:30-15:15 H     |        |           |        | TONIFICACIÓN<br>14:30-15:15 H |
|                       | 30 A 45 |                              |        |           |        |                               |
|                       | 45 A 0  |                              |        |           |        |                               |
| 15:00                 | 0 A 15  | ABDOMINALES<br>15:15-15:45 H |        |           |        |                               |
|                       | 15 A 30 |                              |        |           |        |                               |
|                       | 30 A 45 |                              |        |           |        |                               |