

BonodeporteClass del 9 de septiembre al 20 de diciembre del 2024

POLIDEPORTIVO ENTREMONTES



| | LUNES | | | | | MARTES | | | | | MIÉRCOLES | | | | | JUEVES | | | | |
|-------|--|--|--|-------------|--|---------|---|--------------|--|-------------|-----------------------------------|--|--|--|-------------|---|--|--------------|--|-----------------------------------|
| | PISCINA | PABELLÓN 3 | PABELLÓN 1-2 | SALA POLIV. | SALA TATAMI | PISCINA | PABELLÓN 3 | PABELLÓN 1-2 | SALA POLIV. | SALA TATAMI | PISCINA | PABELLÓN 3 | PABELLÓN 1-2 | SALA POLIV. | SALA TATAMI | PISCINA | PABELLÓN 3 | PABELLÓN 1-2 | SALA POLIV. | SALA TATAMI |
| 8:00 | | | | | PILATES 8:30-9:15 Andrés C. ↑↑ | | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00-8:45 Miguel A.F. ↑↑ | | | | | | | PILATES 8:30-9:15 Andrés C. ↑↑ | | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:00-8:45 Miguel A.F. ↑↑ | | | | |
| 9:00 | | GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Noemí R. ↑↑↑ | ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Javier R. ↑ | | PILATES 9:30-10:15 Oscar M. ↑↑ | | GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Miguel A. F. ↑↑↑ | | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:45-9:30 David E. ↑↑ | | PILATES 9:00-9:45 Antonio P. ↑ | | GLOBAL TRAINING 9:15-10:00 Noemí R. ↑↑↑ | ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Javier R.. ↑ | | | CROSS-FIT+STRETCHING 9:15-10:45 Miguel A.F. ↑↑↑ | | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 8:45-9:30 David E. ↑↑ | PILATES 9:00-9:45 Antonio P. ↑ |
| 10:00 | TONIFICAC. AGUA 10:00-10:30 Javier R. ↑ | SUSPENSIÓN 10:00-10:30 Noemí R. ↑↑ | FITNESS MUSIC 9:45-10:30 Isabel M. ↑↑ | | | | CORE 10:00-10:30 Miguel A. F. ↑↑ | | ACONDIC. FÍSICO 9:45-10:30 David E. ↑↑ | | | TONIFICAC. AGUA 10:00-10:30 Javier R. ↑ | CORE 10:00-10:30 Noemí R. ↑↑ | FITNESS MUSIC 9:45-10:30 Isabel M. ↑↑ | | | | | ACONDIC. FÍSICO 9:45-10:30 David E. ↑↑ | |
| | | STRETCHING 10:30-11:00 Isabel M. ↑ | ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Javier R. ↑ | | | | | | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 10:30-11:15 David E. ↑↑ | | | | STRETCHING 10:30-11:00 Isabel M. ↑ | ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Javier R. ↑ | | | | | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 10:30-11:15 David E. ↑↑ | |
| 11:00 | AQUA FITNESS 10:45-11:30 Noemí R. ↑↑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TONIFIC. AGUA 11:30-12:00 Javier R. ↑ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | BODY BALANCE 11:45-12:30 Noemí R. ↑ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| |
|-------------------------|
| RECOMENDADAS A +65 AÑOS |
| CUERPO-MENTE |
| CARDIO |
| FUERZA |

| | | |
|------------|----------|-----|
| INTENSIDAD | ELEVADA | ↑↑↑ |
| | MODERADA | ↑↑ |
| | LIGERA | ↑ |

* Las clases de intensidad elevada NO son recomendables para +65 años. Sólo se podrá acceder con permiso del profesor

EXCEPTO PERIODO VACACIONAL DE NAVIDAD (del 23 de diciembre del 2024 al 7 de enero de 2025, ambos inclusive)