

BonodeporteClass del 16 de septiembre al 20 de diciembre del 2024

POLIDEPORTIVO LAS MATAS



	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES			
	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI	PISCINA	PABELLÓN 1-2	PABELLÓN 3	SALA TATAMI
8:00																
9:00			HITT 9:00-9:45 Luis G. ↑↑↑			ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Nacho G. ↑↑					ACONDIC. FÍSICO 9:15-10:00 Luis G. ↑↑↑			ACONDIC. FÍSICO 9:00-9:45 Nacho G. ↑↑		
10:00		ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Andres C. ↑↑	CORE 9:45-10:15 Luis G. ↑↑		TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Nacho G. ↑					ACONDIC. FÍSICO 10:00-10:45 Andres C. ↑↑	CORE 10:00-10:30 Luis G. ↑↑			TONIFIC. AGUA 10:00-10:30 Nacho G. ↑		
11:00	TONIFIC. EN AGUA 11:00-11:30 Andres C. ↑					ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Nacho G. ↑↑			TONIFIC. EN AGUA 11:00-11:30 Andres C. ↑					ACONDIC. FÍSICO 10:30-11:15 Nacho G. ↑↑		
12:00			BODY BALANCE 11:30-12:15 Luis G. ↑		Natación+65 11:30-12:00 Nacho G. ↑							PILATES 11:45-12:30 Luis G. ↑		Natación+65 11:30-12:00 Nacho G. ↑		
13:00			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 12:30-13:15 Luis G. ↑↑		ACONDIC. FÍSICO 12:00-12:45 Nacho G. ↑						GAP 12:30-13:15 Luis G. ↑↑			ACONDIC. FÍSICO 12:00-12:45 Nacho G. G. ↑		
14:00					TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Nacho G. ↑						STRETCHING 13:15-13:45 Luis G. ↑			TONIFIC. AGUA 13:00-13:30 Nacho G. ↑		
15:00						ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING 14:30-16:00 Nacho G. ↑↑↑									ENTRENAMIENTO FUNCIONAL+ STRETCHING 14:30-16:00 Nacho G. ↑↑↑	
16:00																

	recomendadas a +65 años		ELEVADA	↑↑↑
	CUERPO-MENTE	INTENSIDAD	MODERADA	↑↑
	CARDIO		LIGERA	↑
	FUERZA			

* 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)