

		LUN\$				MARTES				MERCORES				XOVES				VENRES				
INICIO	FIN	ACTIVIDADE	\$	N	MONITOR	ACTIVIDADE	\$	N	MONITOR	ACTIVIDADE	\$	N	MONITOR	ACTIVIDADE	\$	N	MONITOR	ACTIVIDADE	\$	N	MONITOR	
8:45	9:15																					
8:30	9:15	ELYPTIC	12	1	TERESA	TONO	9	1	TERESA	FIT-BIKE	6	2	FRAN	ELYPTIC	12	1	TERESA	FIT-BIKE	6	3	FRAN	
9:00	9:55					TAICHI	13	2	DAVID	TONO	7	1	GESTAL	TAICHI	13	1	DAVID					
9:15	10:10									TONO	9	1	GESTAL									
9:20	10:00	GAP	13	1	TERESA	AB&GL	9	1	GESTAL					ESTIRAMOS	4	1	TERESA					
9:35	10:05																					
10:00	10:55	60*	4	1	AURORA	TAICHI	13	1	DAVID	60*	4	1	PAULA	TAICHI	8	2	DAVID					
10:05	11:00	60*	13	1	ESTRELLA					60*	13	1	AURORA					60*	13	1	ESTRELLA	
10:10	11:05					BODYSTEP	4	1	ELOY	ELYPTIC	12	2	ANA	FIT-BIKE	6	2	GESTAL	CAPOEIRA	4	1	MODELO	
10:10	11:05	PUMP	9	1	GESTAL	FIT-BIKE	6	3	GESTAL	AB&GL	7	1	GESTAL	AB&GL	4	1	ESTRELLA	TONO	9	1	TOÑO	
10:15	11:10	ELYPTIC	12	2	ANA					PUMP	9	1	ELOY	BODYJAM	13	1	ELOY	ELYPTIC	12	2	ANA	
11:15	12:10									CAPOEIRA	7	1	MODELO	ELYPTIC 45'	12	2	ESTRELLA					
11:15	12:10	LATINO	4	1	ANA	AB&GL	9	1	PAULA	AB&GL/EST	9	1	ELOY					COMBAT	13	1	MODELO	
11:15	12:10	COMBAT	13	1	GESTAL	A.F.S.	4	1	ELOY	COMBAT	13	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	ELOY	BALOTERAPIA	4	1	ANA	

HORARIOS do 06 ao 10 de febreiro de 2012. Poderán sufrir modificacións por baixas, enfermidades, concertos... MÁIS INFO en [www.multipos.net](http://www.multipos.net) e en

facebook.

15:30	16:25					FIT-BIKE	6	3	MARY FE	FIT-BIKE	6	1	MARY FE	FIT-BIKE	6	2	MARY FE					
16:00	16:30	ELYPTIC	12	2	PUMI	ELYPTIC	12	2	ANA	ELYPTIC	12	2	PUMI	ELYPTIC	12	2	ANA					
16:35	17:00	AB&GL	13	1	PUMI	AB&GL	13	1	ANA	AB&GL	13	1	PUMI	AB&GL	13	1	ANA					
17:05	18:00	RITMO	4	1	ESTRELLA	LATINO	13	1	ANA	RITMO	4	1	ESTRELLA	BALOTERAPIA	13	1	ANA					
18:00	18:55					TONO	9	1	ESTRELLA													
18:00	18:55	AB&GL	4	1	ESTRELLA					AB&GL	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA					
19:00	20:30													LIGHT CONTACT	7	1	JUANCHO	HATHA IOGA	8	1	TOÑO	
19:00	19:55	AEROBIC	4	1	LUCHI	AEROBIC	4	1	LUCHI	TONO	9	1	ESTRELLA	ELYPTIC 45'	12	2	ESTRELLA					
19:05	20:00	COMBAT	13	1	SERGIO	COMBAT	13	1	JAVIER	LATINO	4	1	ANA	TONO	9	1	JAVIER					
19:05	20:00	TONO	9	1	PAULA	AB&GL	9	1	ESTRELLA	COMBAT	13	1	SERGIO					TONO	9	1	JAVIER	
19:30	21:00	LIGHT CONTACT	7	1	JUANCHO					LIGHT CONTACT	7	1	JUANCHO									
20:00	21:25	TAI-CHI	8	1	TOÑO	HATHA IOGA	8	1	TOÑO	TAI-CHI	8	1	TOÑO	HATHA IOGA	8	1	TOÑO					
20:05	20:35	ELYPTIC	12	2	LUCHI	ELYPTIC 30'	12	2	TOÑO					ELYPTIC 30'	12	2	TOÑO					
20:05	21:00					FIT-BIKE	6	2	PUMI	ELYPTIC 45'	12	2	PAULA					RPM	6	2	JAVIER	
20:15	21:10	TONO	9	1	PAULA	PUMP	9	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	SERGIO	RPM	6	2	JAVIER	BODYSTEP	4	1	PAULA	
20:15	21:10	BODYSTEP	4	1	SERGIO	BODYJAM	13	1	ELOY	FIT-BIKE	6	3	RAFA	COMBAT	13	1	MODELO					
20:15	21:10	BODYJAM	13	1	MARY FE	CAPOEIRA	7	1	MODELO	PUMP	9	1	ELOY	PUMP	9	1	PUMI					
20:15	21:10	FIT-BIKE	6	2	RAFA	BODYSTEP	4	1	SERGIO	AB&GL	13	1	ANA	BODYSTEP	4	1	PAULA					
20:30	22:00																	KUND. IOGA 1	8	1	TOÑO	
20:40	21:10	ELYPTIC	12	2	LUCHI	ELYPTIC 30'	12	2	TOÑO					ELYPTIC 30'	12	2	TOÑO					
21:30	22:55	KUND. IOGA 1	8	1	TOÑO	RELAXACION	8	1	TOÑO	KUND. IOGA 1	8	1	TOÑO	IOGA 2	8	1	TOÑO					
21:15	22:10	COMBAT	13	1	SONIA	FIT-BIKE	6	2	JAVIER	AB&GL/EST	9	1	ELOY	CAPOEIRA	13	1	MODELO					
21:15	22:00	ELYPTIC	12	2	BERTA	ELYPTIC	12	2	SERGIO	ELYPTIC	12	2	BERTA	ELYPTIC	12	2	JAVIER	ELYPTIC	12	2	TOÑO	
21:15	22:10	PUMP	9	1	SERGIO	ALTO IMP.	13	1	ELOY	COMBAT	13	1	SONIA	TONO	9	1	PAULA	COMBAT	13	1	JAVIER	
21:15	22:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO	CAPOEIRA	7	1	MODELO	FIT-BIKE	6	1	RAFA									
21:15	22:10	FIT-BIKE	6	1	RAFA					BODYSTEP	4	1	PAULA	BODYSTEP	4	1	TOÑO					
21:05	22:05	BODYJAM	7	1	JUANCHO	BODYSTEP	4	1	TOÑO	BOXE0	7	1	JUANCHO	ESTIRAMOS	7	1	TERESA					

60-75% Fc Máx.

60-75% Fc Máx.

85-90% Fc Máx.

CONSULTA OS NIVEIS NAS CLASES DE ELYPTIC, RPM E FIT-BIKE