

ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

HORARIOS 11-15 DECEMBRO 2017. SÁBADO ÁS 11:00 E 12:00 HRS ZUMBA CON ANA ARIAS NO CD SANTA ISABEL POLA CELEBRACIÓN DO RECICLAXE DE LES MILLS

Para estar máis actualizado consulta nas pantallas de horarios (poderá haber modificacións por partidos, baixas, eventos,...)

INICIO		FIN		LUNS				MARTES				MERCORES				XOVES				VENRES																	
INICIO	FIN	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR												
8:30	9:15	FIT-BIKE	6	1	TERESA		CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL TERESA						FIT-BIKE	6	1	TERESA		CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 TERESA						FIT-BIKE	6	1	TERESA										
9:00	9:55						TAI-CHI NIVEL 2 09:00-10:10 H. SALA 8												TAI-CHI NIVEL 2 09:00-10:10 H. SALA 8						TAI-CHI	8	2	DAVID									
9:10	10:05						CROSSCIRCUIT SENIOR 9:20 HRS Z. FUNCIONAL TERESA												ESTIRAMOS 9:20 HRS SALA 4 TERESA																		
9:20	10:00	GAP	13	1	TERESA		AB&GL	9	1	GESTAL		CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL						TONO	9	1	GESTAL																
10:00	10:55	60*	13	1	ESTRELLA		TAI-CHI NIVEL 1 10:15-11:25HRS SALA 8						60*	13	1	ESTRELLA		TAI-CHI NIVEL 1 10:15-11:25HRS SALA 8						TAI-CHI	8	1	DAVID										
10:05	11:00	60*	4	1	MARÍA F.							60*	4	1	MARÍA F.		FULL CONTACT 10:15-11:10 HRS SALA 7						60*	13	1	IAGO											
10:10	10:05	PUMP	9	1	GESTAL		FIT-BIKE	6	1	GESTAL		PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9 ELOY						FIT-BIKE 10:15-11:10 HRS SALA 7						TONO	9	1	TOÑO										
10:10	11:05	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL IAGO						FULL CONTACT 10:15-11:10 HRS SALA 7						AB&GL 4 1 ESTRELLA						ELOY						ELYPTIC 45' 12 1 ISAAC											
10:15	11:10	ELYPTIC 45'						AB&GL 9 1 PAULA						AB&GL 7 1 GESTAL						BODYJAM 13 1 ELOY						FIT-BIKE 6 3 GESTAL						ZUMBA 4 1 ESTRELLA					
10:15	11:10							BODYSTEP 4 1 ELOY						ELYPTIC 45' 12 1 ISAAC						FIT-BIKE 6 3 GESTAL																	
11:10	12:05							QI GONG 11:30-12:25 HRS SALA 8						AB&GL/EST 9 1 ELOY						QI GONG 11:30-12:25 HRS SALA 8						HIPOPRESIVOS 11:15 HRS SALA 8											
11:15	12:10	ZUMBA	13	1	PILAR		CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ISAAC						ZUMBA	13	1	ESTRELLA								COMBAT 4 1 TOÑO													
11:15	12:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO		ZUMBA	13	1	PILAR								BODYSTEP 4 1 ELOY						ZUMBA 13 1 ESTRELLA													
11:15	12:10	FIT-BIKE	6	1	GESTAL		AFS	4	1	ELOY		COMBAT 4 1 TOÑO						FIT-BIKE 12:15-13:10 HRS SALA 6 ISAAC						CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL													
12:30	13:00							AB&GL 4 1 ELOY						FIT-BIKE 12:15-13:10 HRS SALA 6 ISAAC																							
14:15	15:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL												CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL												CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL											
VISITANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																																					
15:30	16:25	FIT-BIKE	6	2	ISAAC								FIT-BIKE	6	3	ISAAC		FIT-BIKE 6 3 ISAAC						FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC													
16:00	16:30	ELYPTIC	12	2	PUMI		ELYPTIC 12 2 ISAAC						ELYPTIC	12	2	PUMI		ELYPTIC 12 2 J.BARREIRO																			
16:35	17:05	AB&GL	13	1	PUMI		AB&GL 13 1 ISAAC						AB&GL	13	1	PUMI		AB&GL 13 1 J.BARREIRO																			
17:00	17:55	RITMO	4	1	ESTRELLA								RITMO	4	1	ESTRELLA																					
17:05	18:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI						ZUMBA 13 1 ESTRELLA						CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI						ZUMBA 13 1 ESTRELLA																	
18:00	18:55	TONO 9 1 ESTRELLA						ZUMBA 4 1 ESTRELLA						AB&GL 4 1 ESTRELLA						AB&GL 4 1 ESTRELLA						ZUMBA 18:10 HRS SALA 13 LUCHI											
18:00	18:55																																				
18:15	19:00																																				
19:05	20:00	COMBAT	13	1	SERGIO		ZUMBA 19:10 HRS SALA 4 LUCHI						ZUMBA	13	1	LUCHI																					
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL JAVIER B.						TONO 9 1 ESTRELLA						TONO 9 1 ESTRELLA						CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ISAAC																	
19:00	20:30	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7						CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL JAVIER B.						CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL JAVIER B.						FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS SALA 7						HATHA IOGA 8 1 TOÑO											
19:10	20:05	ZUMBA	4	1	LUCHI		COMBAT 13 1 JAVIER						COMBAT 4 1 SERGIO						TONO 9 1 JAVIER						ZUMBA 13 1 LUCHI												
19:15	20:10	AB&GL	9	1	PAULA		AUTODEFENSA 7 1 JUANCHO						FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7						ZUMBA 13 1 LUCHI						TONO 9 1 JAVIER												
20:00	21:25	TAI-CHI 8 1 TOÑO						HATHA IOGA 1 8 1 TOÑO						TAI-CHI 8 1 TOÑO						HATHA IOGA 1 8 1 TOÑO																	
20:05	20:35							ELYPTIC 12 1 TOÑO						PUMP 20:05-21:10 HRS SALA 9 ELOY						ELYPTIC 12 1 TOÑO																	
20:15	21:10	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL SERGIO						FIT-BIKE 6 2 PUMI												PUMP 9 1 PUMI																	
20:15	21:10	BODYSTEP 4 1 PAULA						PUMP 9 1 JAVIER												COMBAT 13 1 SARA																	
20:15	21:10	ZUMBA 20:15 H. SALA 13 ANA ARIAS																		FIT-BIKE 6 1 JAVIER																	
20:15	21:10	FIT-BIKE 6 1 RAFA						BODYJAM 13 1 ELOY												BODYSTEP 4 1 PAULA																	
20:15	21:10	CARDIOTONO 9 1 TOÑO						BODYSTEP 4 1 SERGIO						ZUMBA 13 1 PAULA						CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS																	
20:30	22:00	ELYPTIC 20:15 HRS SALA 12 JAVIER B.						RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS												RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS																	
20:40	21:10							ELYPTIC 12 1 TOÑO												ELYPTIC 12 1 TOÑO																	
21:05	22:05	BOXEO 7 1 JUANCHO												BOXEO 7 1 JUANCHO																							
21:15	22:10	BODYSTEP 4 1 TOÑO												COMBAT 13 1 SONIA																							
21:15	22:10	COMBAT 13 1 SONIA												ZUMBA 4 1 PAULA																							
21:15	22:10	PUMP 9 1 SERGIO												FIT-BIKE 6 1 RAFA																							
21:15	22:10							ALTO IMP. 13 3 ELOY						AB&GL/EST 9 1 ELOY																							
21:15	22:10	FIT-BIKE 6 2 RAFA						BODYSTEP 4 1 TOÑO						ELYPTIC 12 2 JAVIER B.																							
21:30	22:55	KUND. IOGA 1 8 1 TOÑO						MEDITACIÓN 8 2 TOÑO						KUND. IOGA 1 8 1 TOÑO						IOGA 8 1 TOÑO																	

DEBERÁS COLLER TIQUE EN RECEPCIÓN PARA IR AS CLASES DE IOGA, ELYPTIC, FIT-BIKE E CROSSCIRCUIT.