

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

## HORARIOS 22-27 XANEIRO 2018. SÁBADO ÁS 11:00 E 12:00 HRS ZUMBA CON PAULA VERA

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

INICIO		FIN		LUNS				MARTES				MERCORES				XOVES				VENRES							
				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											
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				60*	13	1	ESTRELLA				
10:05	11:00			60*	4	1	MARIA F.					60*	4	1	MARIA F.					TONO	9	1	TOÑO				
10:10	10:05			PUMP	9	1	GESTAL	FIT-BIKE	6	1	GESTAL	PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9			ELOY	FULL CONTACT 10:15-11:10 HRS SALA 7											
10:10	11:05			CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			MODELO	FULL CONTACT 10:15-11:10 HRS SALA 7				AB&GL	7	1	GESTAL	AB&GL	4	1	ESTRELLA	ELYPTIC 45'	12	1	ISAAC				
10:15	11:10			ELYPTIC 45'	12	2	ISAAC	AB&GL	9	1	PAULA	AB&GL	7	1	GESTAL	BODYJAM	13	1	ELOY	FIT-BIKE	6	3	GESTAL	ZUMBA	4	1	ANA
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											
11:15	12:10			ZUMBA	13	1	ANA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			ISAAC	ZUMBA	13	1	ANA					HIPOPRESIVOS 11:15 HRS SALA 8							
11:15	12:10			BODYSTEP	4	1	TONO	ZUMBA	13	1	ANA	CAPOEIRA	7	1	MODELO					COMBAT	4	1	TOÑO				
11:15	12:10			FIT-BIKE	6	1	GESTAL	AFS	4	1	ELOY	COMBAT	4	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	ELOY	ZUMBA	13	1	ANA				
12:30	13:00							AB&GL	4	1	ELOY	FIT-BIKE 12:15-13:10 HRS SALA 6			ISAAC					CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			GESTAL				
14:15	15:00			CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			GESTAL					CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			GESTAL												
VISÍTANOS EN <a href="http://WWW.MULTIUSOS.NET">WWW.MULTIUSOS.NET</a> 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			ZUMBA	13	1	ANA																				
17:05	18:00			CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			PUMI	ZUMBA	13	1	ANA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			PUMI	ZUMBA	13	1	ANA								
18:00	18:55			TONO	9	1	ESTRELLA	ZUMBA	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA								
18:15	19:00																										
19:00	20:00																										
19:05	20:00			COMBAT	13	1	SERGIO	ZUMBA 19:10 HRS SALA 4			ESTRELLA	IOGA	8	1	CARLOS	ZUMBA	13	1	ESTRELLA								
19:05	20:00			CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			MODELO	TONO	9	1	TOÑO	ZUMBA	13	1	ANA	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			MODELO	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			MODELO	FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS			SALA 7	HATHA IOGA	8	1	TOÑO				
19:10	20:05			ZUMBA	4	1	ESTRELLA	COMBAT	13	1	JAVIER	COMBAT	4	1	SERGIO	TONO	9	1	JAVIER								
19:15	20:10			AB&GL	9	1	PAULA	AUTODEFENSA	7	1	JUANCHO	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS			SALA 7					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	TOÑO	PUMP	9	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	SERGIO	COMBAT	13	1	MODELO								
20:15	21:10			ZUMBA 20:15 HRS SALA 13			PAULA	CAPOEIRA	7	1	MODELO	FIT-BIKE	6	3	RAFA	FIT-BIKE	6	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	PAULA				
20:15	21:10			FIT-BIKE	6	1	RAFA	BODYJAM	13	1	ELOY					BODYSTEP	4	1	PAULA								
20:15	21:10			CARDIOTONO	9	1	IAGO	BODYSTEP	4	1	SERGIO	ZUMBA	13	1	PAULA	CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS				COMBAT	13	1	JAVIER				
20:30	22:00			ELYPTIC 20:15 HRS SALA 12			BERTA	RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS								RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS				CROSSCIRCUIT	9	1	J. BARREIRO				
20:40	21:10							ELYPTIC	12	1	TOÑO					ELYPTIC	12	1	TOÑO	KUND. IOGA	8	1	TOÑO				
21:05	22:05			BOXEO	7	1	JUANCHO					BOXEO	7	1	JUANCHO												
21:15	22:10			BODYSTEP	4	1	TOÑO	CAPOEIRA	13	1	MODELO	COMBAT	13	1	SONIA	CAPOEIRA	13	1	MODELO	FIT-BIKE	6	1	JAVIER				
21:15	22:10			COMBAT	13	1	SONIA	CROSSCIRCUIT 45 ZONA FUNCIONAL			SERGIO	ZUMBA	4	1	PAULA	BODYSTEP	4	1	TOÑO								
21:15	22:10			PUMP	9	1	SERGIO	FIT-BIKE	6	1	JAVIER	FIT-BIKE	6	1	RAFA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			JAVIER								
21:15	22:10							ALTO IMP.	13	3	ELOY	AB&GL/EST	9	1	ELOY	FIT-BIKE	6	1	BERTA								
21:15	22:10			FIT-BIKE	6	2	RAFA	BODYSTEP	4	1	TOÑO	ELYPTIC	12	2	BERTA	IOGA	8	1	TOÑO								
21:30	22:55			KUND. IOGA 1	8	1	TOÑO	MEDITACIÓN	8	2	TOÑO	KUND. IOGA 1	8	1	TOÑO												

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