

ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

HORARIOS 19-24 FEBREIRO 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	IAGO	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL IAGO				FIT-BIKE	6	1	IAGO	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL IAGO				FIT-BIKE	6	1	IAGO	
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 IAGO								ESTIRAMOS 9:20 HRS SALA 4 IAGO								
9:20	10:00	GAP	13	1	IAGO	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	MARIA F.					60*	4	1	MARIA F.					60*	13	1	ESTRELLA	
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				TONO	9	1	TOÑO	
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	CAPOEIRA	7	1	MODELO	
10:15	11:10	ELYPTIC 45'	12	2	ISAAC	AB&GL	9	1	PAULA	ELYPTIC 45'	12	1	ISAAC	BODYJAM	13	1	ELOY	ELYPTIC 45'	12	1	ISAAC	
10:15	11:10					BODYSTEP	4	1	ELOY					FIT-BIKE	6	3	GESTAL					
11:10	12:05	HIOPRESIVOS 11:15 HRS SALA 8				QI GONG 11:30-12:25 HRS SALA 8				AB&GL/EST	9	1	ELOY	QI GONG 11:30-12:25 HRS SALA 8				HIOPRESIVOS 11:15 HRS SALA 8				
11:15	12:10	ZUMBA	13	1	ANA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ISAAC				ZUMBA	13	1	ESTRELLA					COMBAT	4	1	TOÑO	
11:15	12:10	BODYSTEP	4	1	TONO	ZUMBA	13	1	ANA	CAPOEIRA	7	1	MODELO					ZUMBA	13	1	ESTRELLA	
11:15	12:10	FIT-BIKE	6	1	GESTAL	AFS	4	1	ELOY	COMBAT	4	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	ELOY	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				
VISÍTANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																						
15:30	16:25	FIT-BIKE	6	2	ISAAC	ELYPTIC	12	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	AB&GL	13	1	ISAAC	ELYPTIC	12	2	PUMI	ELYPTIC	12	2	J.BARREIRO					
16:35	17:05	AB&GL	13	1	PUMI					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	ZUMBA	13	1	ANA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI				ZUMBA	13	1	ESTRELLA					
17:05	18:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI				ZUMBA	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	PAULA	AB&GL	4	1	ESTRELLA					
18:00	18:55	TONO	9	1	ESTRELLA	HIOPRESIVOS SALA 13				IOGA	8	1	CARLOS	HIOPRESIVOS SALA 13								
18:15	19:00					ZUMBA 19:10 HRS SALA 4 ESTRELLA				ZUMBA	13	1	PAULA	ZUMBA	13	1	ESTRELLA					
19:00	20:00					TONO	9	1	TOÑO	TONO	9	1	ESTRELLA	TONO	9	1	ESTRELLA					
19:05	20:00	COMBAT	13	1	SERGIO	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				HATHA IOGA	8	1	TOÑO	
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				COMBAT	13	1	JAVIER	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS SALA 7								
19:00	20:30	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				AUTODEFENSA	7	1	JUANCHO	COMBAT	4	1	SERGIO	TONO	9	1	JAVIER					
19:10	20:05	ZUMBA	4	1	ESTRELLA					FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7								TONO	9	1	JAVIER	
19:15	20:10	AB&GL	9	1	PAULA	HATHA IOGA 1	8	1	TOÑO	TAI-CHI	8	1	TOÑO	HATHA IOGA 1	8	1	TOÑO					
20:00	21:25	TAI-CHI	8	1	TOÑO	ELYPTIC	12	1	TOÑO	PUMP 20:05-21:10 HRS SALA 9 ELOY				ELYPTIC	12	1	TOÑO					
20:05	20:35					FIT-BIKE	6	2	PUMI					PUMP	9	1	PUMI					
20:15	21:10	CROSSCIRCUIT 45 ZONA FUNCIONAL SERGIO				PUMP	9	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	SERGIO	COMBAT	13	1	SARA					
20:15	21:10	BODYSTEP	4	1	TONO	CAPOEIRA	7	1	MODELO	FIT-BIKE	6	3	RAFA	FIT-BIKE	6	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	PAULA	
20:15	21:10	ZUMBA	13	1	PAULA	BODYJAM	13	1	ELOY					BODYSTEP	4	1	PAULA					
20:15	21:10	FIT-BIKE	6	1	RAFA	BODYSTEP	4	1	SERGIO	ZUMBA	13	1	PAULA	CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS				CROSSCIRCUIT	9	1	J. BARREIRO	
20:15	21:10	CARDIOTONO	9	1	ISAAC	RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS								RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS				KUND. IOGA	8	1	TOÑO	
20:30	22:00	ELYPTIC 20:15 HRS SALA 12 BERTA				ELYPTIC	12	1	TOÑO					ELYPTIC	12	1	TOÑO					
20:40	21:10																					
21:05	22:05	BOXEO	7	1	JUANCHO	CAPOEIRA	13	1	MODELO	BOXEO	7	1	JUANCHO					FIT-BIKE	6	1	JAVIER	
21:15	22:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL SERGIO				COMBAT	13	1	SONIA	CAPOEIRA	13	1	MODELO					
21:15	22:10	COMBAT	13	1	SONIA	FIT-BIKE	6	1	JAVIER					BODYSTEP	4	1	TOÑO					
21:15	22:10	PUMP	9	1	SERGIO	ALTO IMP.	13	3	ELOY	AB&GL/EST	9	1	ELOY	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL JAVIER								
21:15	22:10					BODYSTEP	4	1	TOÑO	ELYPTIC	12	2	BERTA	FIT-BIKE	6	1	BERTA					
21:15	22:10	FIT-BIKE	6	2	RAFA	MEDITACIÓN	8	2	TOÑO	KUND. IOGA 1	8	1	TOÑO	IOGA	8	1	TOÑO					
21:30	22:55	KUND. IOGA 1	8	1	TOÑO																	

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