

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

HORARIOS 23-29 ABRIL 2018. SÁBADOS ÁS 11:00 E 12:00 H. ZUMBA CON PAULA VERA E DOMINGOS CROSSCIRCUIT 11:30 H. E FIT-BIKE 12:30 H. CON IAGO

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' Z. FUNCIONAL 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	DAVID G.	TAI-CHI NIVEL 1 10:15-11:25HRS SALA 8					60*	13	1	DAVID G.	TAI-CHI NIVEL 1 10:15-11:25HRS SALA 8					TAI-CHI	8	1	DAVID G.		
10:05	11:00	60*	4	1	ANA						60*	4	1	MARIA F.						60*	13	1	DAVID		
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 SALA 7					TONO	9	1	TOÑO		
10:10	11:05	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7					AB&GL	7	1	GESTAL	AB&GL	4	1	IAGO	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	ELYPTIC 45'	12	1	ISAAC
10:15	11:10					BODYSTEP	4	1	ELOY					FIT-BIKE	6	3	GESTAL	FIT-BIKE	6	3	GESTAL	ZUMBA	4	1	ANA
11:10	12:05	HIPOPRESIVOS 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					HIPOPRESIVOS 11:15 HRS SALA 8					
11:15	12:10	ZUMBA	13	1	ANA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ISAAC					ZUMBA	13	1	ANA					COMBAT	4	1	MODELO			
11:15	12:10	BODYSTEP	4	1	TONO	ZUMBA	13	1	ANA	CAPOEIRA	7	1	MODELO					ZUMBA	13	1	ANA				
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 <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	IAGO								
16:35	17:05	AB&GL	13	1	PUMI	AB&GL	13	1	ISAAC	AB&GL	13	1	PUMI	AB&GL	13	1	IAGO								
17:00	17:55									ZUMBA	4	1	AINHOA												
17:05	18:00	ZUMBA	13	1	ANA	ZUMBA	13	1	ANA																
17:05	18:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI				ZUMBA	13	1	ANA								
18:00	18:55	TONO	9	1	IAGO	ZUMBA	4	1	LUCÍA	AB&GL	4	1	IAGO	AB&GL	4	1	PAULA								
18:15	19:00					HIPOPRESIVOS SALA 13								HIPOPRESIVOS SALA 13											
19:00	20:00									IOGA	8	1	CARLOS												
19:05	20:00	COMBAT	13	1	SERGIO					ZUMBA	13	1	ANA	ZUMBA	13	1	PAULA								
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				TONO	9	1	TOÑO	TONO	9	1	IAGO	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	AINHOA	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	TONO	PUMP	9	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	SERGIO	COMBAT	13	1	MODELO								
20:15	21:10	ZUMBA	13	1	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	IAGO			
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.