

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

HORARIOS 17-23 SETEMBRO 2018. SÁBADO ÁS 11:00 E 12:00 H. ZUMBA CON PAULA VERA EN STA ISABEL E DOMINGO AB&GL 11:30 H. (SALA 4) 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			
				ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR
8:30	9:15	CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 TERESA				FIT-BIKE 6 1 TERESA				CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 TERESA													
9:00	9:55					TAI-CHI 9:45-10:55 H. SALA 13																	
9:10	10:05					CROSSCIRCUIT SENIOR 9:20 HRS Z. FUNCIONAL TERESA																	
9:20	10:00	GAP 13 1 TERESA				AB&GL 9 1 GESTAL				CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 GESTAL													
10:00	10:55	60* 13 1 DAVID G.																PECHADO					
10:05	11:00	60* 4 1 MARIA F.																					
10:10	10:05	PUMP 9 1 GESTAL				FIT-BIKE 6 1 GESTAL				PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9 ELOY													
10:10	11:05					FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7				AB&GL 7 1 GESTAL													
10:15	11:10	ELYPTIC 45' 12 2 ISAAC				AB&GL 9 1 PAULA				ELYPTIC 45' 12 1 ISAAC													
10:15	11:10					BODYSTEP 4 1 ELOY																	
11:10	12:05	BODYSTEP 4 1 TOÑO				QI GONG 11:00-12:15 HRS SALA 8				AB&GL/EST 9 1 ELOY								PECHADO					
11:15	12:10	ZUMBA 13 1 ANA				CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 ISAAC				ZUMBA 13 1 ANA													
11:15	12:10	HIPOPRESIVOS SALA 4 11:15 HRS JAVIER				ZUMBA 13 1 ANA				CAPOEIRA 7 1 MODELO													
11:15	12:10	FIT-BIKE 6 1 GESTAL				AFS 4 1 ELOY				COMBAT 4 1 TOÑO													
12:30	13:00					AB&GL 4 1 ELOY																	
14:15	15:00	CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 GESTAL								CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 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													
16:00	16:30	ELYPTIC 12 1 PUMI				ELYPTIC 12 2 ISAAC				ELYPTIC 12 1 PUMI													
16:35	17:05	AB&GL 13 1 PUMI				AB&GL 13 1 ISAAC				AB&GL 13 1 PUMI													
17:00	17:55																						
17:05	18:00	ZUMBA 13 1 ANA				ZUMBA 13 1 ANA				ZUMBA 13 1 ARACELI													
17:10	18:00	CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 PUMI								CROSSCIRCUIT 45' PUMI SALA 4 PUMI													
18:00	18:55	TONO 18:05 HRS SALA 9 PAULA				ZUMBA 13 1 LUCÍA				AB&GL 18:05 SALA 4 J.BARREIRO													
18:05	19:00					HIPOPRESIVOS SALA 4																	
19:00	20:00																						
19:05	20:00	COMBAT 13 1 SERGIO				ZUMBA 4 1 LUCHI				ZUMBA 13 1 ANA								PECHADO					
19:05	20:00					TONO 9 1 TOÑO																	
19:00	20:30	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7																					
19:10	20:05	ZUMBA 4 1 LUCHI				COMBAT 13 1 JAVIER				COMBAT 4 1 SERGIO													
19:15	20:10	AB&GL 9 1 PAULA				AUTODEFENSA 7 1 JUANCHO				FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7													
20:00	21:25	TAI-CHI 8 1 TOÑO																					
20:05	20:35					ELYPTIC 12 1 TOÑO																	
20:15	21:10	ELYPTIC 45' 20:15 HRS SALA 12 BERTA				FIT-BIKE 6 2 PUMI																	
20:15	21:10	BODYSTEP 4 1 SERGIO				PUMP 9 1 JAVIER				BODYSTEP 4 1 SERGIO													
20:15	21:10	ZUMBA 13 1 PAULA				CAPOEIRA 7 1 MODELO				FIT-BIKE 6 3 RAFA													
20:15	21:10	FIT-BIKE 6 1 RAFA				BODYJAM 13 1 ELOY				ZUMBA 13 1 PAULA													
20:15	21:10	CARDIOTONO 9 1 TOÑO				BODYSTEP 4 1 SERGIO																	
20:30	22:00																						
20:40	21:10					ELYPTIC 12 1 TOÑO																	
21:05	22:05	BOXEO 7 1 JUANCHO								BOXEO 7 1 JUANCHO								PECHADO					
21:15	22:10	BODYSTEP 4 1 TOÑO				CAPOEIRA 7 1 MODELO																	
21:15	22:10	COMBAT 13 1 SONIA				ALTO IMPACTO 13 1 ELOY				COMBAT 13 1 SONIA													
21:15	22:10	PUMP 9 1 SERGIO				CROSSCIRCUIT SALA 9 SERGIO				FIT-BIKE 6 1 RAFA													
21:15	22:10					FIT-BIKE 6 1 JAVIER				ZUMBA 4 1 PAULA													
21:15	22:10	FIT-BIKE 6 2 RAFA				BODYSTEP 4 1 TOÑO				ELYPTIC 12 2 BERTA													
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.