

ACTIVIDADES DIRIXIDAS **MULTIUSOS FONTES DO SAR**

27 FEBREIRO - 04 MARZO 2017. ZUMBA CON ANA ARIAS OS SABADOS DE 11:00 A 11:55 E DE 12:00 A 12:55 HRS.

Para estar máis actualizado consulta nas pantallas de horarios (poderá haber modificacións por partidos, 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/HIPOP. ZONA FUNCIONAL				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								TONO	9	1	GESTAL				
9:20	10:00	GAP/HIPOP.	13	1	TERESA	AB&GL	9	1	GESTAL	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL				ESTIRAMOS	4	1	TERESA				
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							
10:05	11:00	60*	4	1	J. BARREIRO					60*	4	1	J. BARREIRO	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ISAAC				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	4	1	ESTRELLA	CAPOEIRA	7	1	MODELO
10:15	11:10	ELYPTIC 45'	12	2	ISAAC	AB&GL	9	1	PAULA	AB&GL	7	1	GESTAL	BODYJAM	13	1	ELOY	ELYPTIC 45'	12	1	ISAAC
10:15	11:10					BODYSTEP	4	1	ELOY	ELYPTIC 45'	12	1	ISAAC	FIT-BIKE	6	3	GESTAL	ZUMBA	4	1	ANA
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				LATINO	13	1	ESTRELLA					COMBAT	4	1	MODELO
11:15	12:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO	BAILOTERAPIA	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 ISAAC											
14:15	15:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL			
VISITANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BUSCANOS 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	ZUMBA	13	1	ANA																
17:05	18:00	RITMO	4	1	ESTRELLA					RITMO	4	1	ESTRELLA								
17:05	18:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI				BAILOTERAPIA	13	1	ANA				
18:00	18:55	TONO	9	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA				
18:00	18:55	AUTODEFENSA	4	1	JUANCHO									ZUMBA	13	1	LUCHI				
18:15	19:00					HIPOPRESIVOS SALA 13								HIPOPRESIVOS SALA 8							
19:00	19:55	COMBAT	13	1	SERGIO	ZUMBA 19:10 HRS SALA 4 LUCHI				ZUMBA	13	1	LUCHI								
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				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 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	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	TOÑO	AUTODEFENSA 19:15-20:10 HRS SALA 7				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					FIT-BIKE	6	2	PUMI	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ISAAC				PUMP	9	1	PUMI				
20:15	21:10	BODYSTEP	4	1	CAMILA	PUMP	9	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	SERGIO	COMBAT	13	1	MODELO				
20:15	21:10	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL SERGIO				CAPOEIRA	7	1	MODELO	FIT-BIKE	6	3	RAFA	FIT-BIKE	6	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	TOÑO
20:15	21:10	FIT-BIKE	6	1	RAFA	BODYJAM	13	1	ELOY					BODYSTEP	4	1	PAULA	COMBAT	13	1	JAVIER
20:15	21:10	CARDIOTONO	9	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	SERGIO	ZUMBA	13	1	PAULA	CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS				FIT-BIKE	6	1	J. BARREIRO
20:30	22:00	ZUMBA 20:15 H. SALA 13 ANA ARIAS				RUNNING 20:30-21:30 HRS								RUNNING 20:30-21:30 HRS				KUND. IOGA	8	1	TOÑO
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	COMBAT	13	1	SONIA	CAPOEIRA	7	1	MODELO	AB&GL/EST.	9	1	ELOY	CAPOEIRA	13	1	MODELO	FIT-BIKE	6	1	JAVIER
21:15	22:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO	ALTO IMP.	13	3	ELOY	ZUMBA	4	1	PAULA								
21:15	22:10	PUMP	9	1	SERGIO	FIT-BIKE	6	1	JAVIER	FIT-BIKE	6	1	RAFA	BODYSTEP	4	1	TOÑO				
21:15	22:10	ELYPTIC	12	1	BERTA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL SERGIO				COMBAT	13	1	SONIA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL JAVIER							
21:15	22:10	FIT-BIKE	6	2	RAFA	BODYSTEP	4	1	TOÑO	ELYPTIC	12	2	BERTA	FIT-BIKE	6	1	BERTA				
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 ELYPTIC, FIT-BIKE E CROSSCIRCUIT.