

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS **MULTIUSOS FONTES DO SAR**

**27 MARZO-1 ABRIL 2017. ZUMBA CON ANA ARIAS O SABADO AS 11:00 E 12:00 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								PUMP	9	1	CAMILA						
9:20	10:00	GAP/HIPOP.	13	1	TERESA	AB&GL	9	1	CAMILA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL CAMILA				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	ASOREY	FIT-BIKE	6	1	CAMILA	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						
10:15	11:10	ELYPTIC 45'	12	2	ISAAC	AB&GL	9	1	PAULA	AB&GL	7	1	CAMILA	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	CAMILA	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				ZUMBA	13	1	ANA					COMBAT	4	1	CAMILA		
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	ASOREY	AFS	4	1	ELOY	COMBAT	4	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	ELOY	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI					
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				ZUMBA	13	1	ANA	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					<b>HIPOPRESIVOS SALA 13</b>								<b>HIPOPRESIVOS SALA 8</b>									
19:05	20:00	COMBAT	13	1	SERGIO	ZUMBA 19:10 HRS SALA 4 LUCHI				ZUMBA	13	1	ANA										
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					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	<b>CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS</b>			FIT-BIKE	6	1	J. BARREIRO			
20:30	22:00	ZUMBA 20:15 H. SALA 13 ANA ARIAS				<b>RUNNING 20:30-21:30 HRS</b>								<b>RUNNING 20:30-21:30 HRS</b>			KUND. IOGA	8	1	TOÑO			
20:40	21:10					ELYPTIC	12	1	TOÑO					ELYPTIC	12	1	TOÑO						
21:05	22:05	<b>BOXEO</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>JUANCHO</b>					<b>BOXEO</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>JUANCHO</b>										
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					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.**