

ACTIVIDADES DIRIXIDAS **MULTIUSOS FONTES DO SAR**

24-28 ABRIL 2017. POR LESION DA INSTRUCTORA SUSPENDENSE AS CLASES DE ZUMBA DO SABADO 29 DE ABRIL

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				TAI-CHI	8	2	DAVID	
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				TAI-CHI	8	1	DAVID	
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	CAPOEIRA	7	1	MODELO	
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	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	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 ROMEO								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MERCHI								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI				
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	ÓSCAR									ZUMBA	13	1	LUCHI					
18:15	19:00					HIPOPRESIVOS SALA 13								HIPOPRESIVOS SALA 8								
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	PAULA	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 PAULA				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	OSCAR					BOXEO	7	1	OSCAR									
21:15	22:10	COMBAT	13	1	SONIA	CAPOEIRA	7	1	MODELO	AB&GL/EST.	9	1	ELOY					FIT-BIKE	6	1	JAVIER	
21:15	22:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO	ALTO IMP.	13	3	ELOY	ZUMBA	4	1	PAULA	CAPOEIRA	13	1	MODELO					
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.