

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

## HORARIOS 21-25 AGOSTO 2017

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	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 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 9:20 HRS Z. FUNCIONAL TERESA								CROSSCIRCUIT/ESTIR. 9:20 HRS Z. FUNCIONAL													
9:20	10:00	GAP/HIPOP.	13	1	TERESA					CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL TERESA																	
10:00	10:55	60*	13	1	J.BARREIRO	TAI-CHI NIVEL 1 10:15-11:25HRS SALA 8				60*	4	1	J.BARREIRO	TAI-CHI NIVEL 1 10:15-11:25HRS SALA 8				TAI-CHI	8	1	DAVID	60*	13	1	J.BARREIRO		
10:05	11:00									PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9 CAMILA								TONO	9	1	TOÑO	CAPOEIRA	7	1	MODELO		
10:10	10:05	PUMP	9	1	ASOREY	FIT-BIKE	6	1	ISAAC									ELYP TIC 45'	12	1	ISAAC						
10:10	11:05	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				AB&GL	9	1	PAULA									COMBAT	13	1	CAMILA	ELYP TIC 45'	12	1	ISAAC		
10:15	11:10	ELYPTIC 45'	12	2	ISAAC	BODYSTEP	4	1	CAMILA	ELYPTIC 45'	12	1	ISAAC	FIT-BIKE	6	3	TERESA										
11:10	12:05					QI GONG 11:30-12:25 HRS SALA 8				AB&GL	9	1	CAMILA	QI GONG 11:30-12:25 HRS SALA 8													
11:15	12:10	ZUMBA	13	1	SANDRA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ISAAC				ZUMBA	13	1	SANDRA					COMBAT	4	1	MODELO						
11:15	12:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO	ZUMBA	13	1	SANDRA	CAPOEIRA	7	1	MODELO					ZUMBA	13	1	LUCIA						
11:15	12:10	FIT-BIKE	6	1	ASOREY					COMBAT	4	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	CAMILA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL									
12:30	13:00									FIT-BIKE 12:15-13:10 HRS ASOREY																	
14:15	15:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL ASOREY								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	ELYPTIC	12	2	ISAAC	FIT-BIKE	6	3	ISAAC	FIT-BIKE	6	3	ISAAC										
16:00	16:30	ELYPTIC	12	2	PUMI	AB&GL	13	1	ISAAC	ELYPTIC	12	2	PUMI	ELYPTIC	12	2	J. BARREIRO										
16:35	17:05	AB&GL	13	1	PUMI					AB&GL	13	1	PUMI	AB&GL	13	1	J. BARREIRO										
17:00	17:55																										
17:05	18:00	ZUMBA	13	1	SANDRA	ZUMBA	13	1	SANDRA																		
17:05	18:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI				AB&GL	4	1	ISAAC	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI																	
18:00	18:55	TONO	9	1	CAMILA					AB&GL	4	1	IAGO	AB&GL	4	1	ISAAC										
18:00	18:55																										
18:15	19:00																										
19:05	20:00	COMBAT	13	1	CAMILA	ZUMBA 19:10 HRS SALA 4 LUCHI				ZUMBA	13	1	SANDRA														
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				TONO	9	1	PUMI	TONO	9	1	PAULA	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													
19:10	20:05	ZUMBA	4	1	LUCHI	COMBAT	13	1	JAVIER	COMBAT	4	1	CAMILA	TONO	9	1	JAVIER										
19:15	20:10	AB&GL	9	1	PAULA					FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				ZUMBA	13	1	LUCHI										
20:00	21:25																										
20:05	20:35					ELYPTIC	12	1	TOÑO																		
20:15	21:10					FIT-BIKE	6	2	ISAAC	PUMP 20:05-21:10 HRS SALA 9 CAMILA																	
20:15	21:10	BODYSTEP	4	1	PAULA	PUMP	9	1	JAVIER	BODYSTEP	4	1	PAULA	CARDIOTONO	9	1	TOÑO										
20:15	21:10	ZUMBA 20:15 H. SALA 13 LUCHI				CAPOEIRA	7	1	MODELO	FIT-BIKE	6	3	J.BARREIRO	COMBAT	13	1	MODELO										
20:15	21:10	FIT-BIKE	6	1	ISAAC	BODYJAM	13	1	ANGELA					FIT-BIKE	6	1	JAVIER										
20:15	21:10	CARDIOTONO	9	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	J. BARREIRO	ZUMBA	13	1	SANDRA	BODYSTEP	4	1	PAULA										
20:30	22:00	IOGA SUAVE	8	1	CARLOS	IOGA INTENSO	8	2	CARLOS	IOGA SUAVE	8	1	CARLOS	CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS													
20:40	21:10					ELYPTIC	12	1	TONO					IOGA INTENSO	8	2	CARLOS										
21:05	22:05	BOXEO	7	1	OSCAR					BOXEO	7	1	OSCAR														
21:15	22:10					CAPOEIRA	7	1	MODELO																		
21:15	22:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO					ZUMBA	4	1	PAULA	CAPOEIRA	13	1	MODELO										
21:15	22:10	PUMP	9	1	CAMILA	FIT-BIKE	6	1	JAVIER	FIT-BIKE	6	1	ISAAC	BODYSTEP	4	1	TOÑO										
21:15	22:10	ELYPTIC	12	1	BERTA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL J. BARREIRO				COMBAT	13	1	J.BARREIRO	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL JAVIER													
21:15	22:10	FIT-BIKE	6	2	J. BARREIRO	BODYSTEP	4	1	TOÑO	ELYPTIC	12	2	BERTA	FIT-BIKE	6	1	BERTA										
21:30	22:55																										

DEBERÁS COLLER TIQUE EN RECEPCIÓN PARA IR AS CLASES DE ELYPTIC, FIT-BIKE E CROSSCIRCUIT.