

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

## HORARIOS 23-29 OUTUBRO 2017. ZUMBA OS SÁBADOS ÁS 11:00 E 12:00 HRS CON ANA ARIAS

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	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR				
8:30	9:15			FIT-BIKE	6	1	TERESA	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL TERESA				FIT-BIKE	6	1	TERESA	CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 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 SENIOR 9:20 HRS Z. FUNCIONAL TERESA								ESTIRAMOS 9:20 HRS SALA 4 TERESA											
9:20	10:00			GAP	13	1	TERESA	AB&GL	9	1	GESTAL	CROSSCIRCUIT 45 ZONA FUNCIONAL GESTAL				TONO	9	1	GESTAL								
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	MARIA F.					60*	4	1	MARIA F.					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								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	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	PILAR				
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												
11:15	12:10			BODYSTEP	4	1	TOÑO	ZUMBA	13	1	ANA	CAPOEIRA	7	1	MODELO												
11:15	12:10			FIT-BIKE	6	1	GESTAL	AFS	4	1	ELOY	COMBAT	4	1	TONO	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 SALA 6 ISAAC															
14:15	15:00			CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL							
VISITANOS EN <a href="http://WWW.MULTIUSOS.NET">WWW.MULTIUSOS.NET</a> 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	IAGO	ELYPTIC	12	2	J.BARREIRO								
16:35	17:05			AB&GL	13	1	PUMI	AB&GL	13	1	ISAAC	AB&GL	13	1	IAGO	AB&GL	13	1	J.BARREIRO								
17:00	17:55			RITMO	4	1	ESTRELLA					RITMO	4	1	ESTRELLA												
17:05	18:00			ZUMBA	13	1	ANA	ZUMBA	13	1	ANA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL IAGO				ZUMBA	13	1	NOELIA								
17:05	18:00			CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI				AB&GL	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA	AB&GL	4	1	ESTRELLA	ZUMBA 18:10 HRS SALA 13 LUCHI							
18:00	18:55			TONO	9	1	ESTRELLA																				
18:00	18:55							HIPOPRESIVOS SALA 13												HIPOPRESIVOS SALA 8							
18:15	19:00							ZUMBA 19:10 HRS SALA 4 LUCHI				ZUMBA	13	1	ANA	ZUMBA	13	1	ANA								
19:05	20:00			COMBAT	13	1		TONO	9	1	ESTRELLA	TONO	9	1	ESTRELLA	TONO	9	1	ESTRELLA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL IAGO							
19:05	20:00			CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL MODELO				FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS SALA 7							
19:00	20:30			FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				COMBAT	13	1	J. BARREIRO	COMBAT	4	1	SERGIO	COMBAT	4	1	PAULA	TONO	9	1	PAULA	HATHA IOGA	8	1	TOÑO
19:10	20:05			ZUMBA	4	1	LUCHI	AUTODEFENSA	7	1	ÓSCAR	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				ZUMBA	13	1	LUCHI	ZUMBA	13	1	LUCHI	ZUMBA	13	1	LUCHI
19:15	20:10			AB&GL	9	1	PAULA																				
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	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	IAGO	ELYPTIC	12	1	IAGO				
20:15	21:10			CROSSCIRCUIT 45 ZONA FUNCIONAL IAGO				FIT-BIKE	6	2	PUMI				PUMP	9	1	J.BARREIRO	PUMP	9	1	TOÑO					
20:15	21:10			BODYSTEP	4	1	PAULA	PUMP	9	1	J.BARREIRO	BODYSTEP	4	1	SERGIO	COMBAT	13	1	MODELO	COMBAT	13	1	MODELO				
20:15	21:10			ZUMBA 20:15 H. SALA 13 ANA ARIAS				CAPOEIRA	7	1	MODELO	FIT-BIKE	6	3	RAFA	FIT-BIKE	6	1	ISAAC	FIT-BIKE	6	1	ISAAC				
20:15	21:10			FIT-BIKE	6	1	RAFA	BODYJAM	13	1	ELOY					BODYSTEP	4	1	PAULA	BODYSTEP	4	1	PAULA				
20:15	21:10			CARDIOTONO	9	1	TOÑO	BODYSTEP	4	1	SERGIO	ZUMBA	13	1	PAULA	CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS				CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS							
20:30	22:00			ELYPTIC 20:15 HRS SALA 12 BERTA				RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS								RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS				RUNNING+ESTIRAMENTOS 20:30-22:00 HRS							
20:40	21:10							ELYPTIC	12	1	TOÑO					ELYPTIC	12	1	IAGO	ELYPTIC	12	1	IAGO				
21:05	22:05			BOXEO	7	1	ÓSCAR					BOXEO	7	1	ÓSCAR	BOXEO	7	1	ÓSCAR								
21:15	22:10			BODYSTEP	4	1	TOÑO	CAPOEIRA	7	1	MODELO	COMBAT	13	1	SONIA	COMBAT	13	1	SONIA	CAPOEIRA	13	1	MODELO				
21:15	22:10			COMBAT	13	1	SONIA	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL SERGIO				ZUMBA	4	1	PAULA	ZUMBA	4	1	PAULA	BODYSTEP	4	1	TOÑO				
21:15	22:10			TONO	9	1	IAGO	FIT-BIKE	6	1	J.BARREIRO	FIT-BIKE	6	1	RAFA	FIT-BIKE	6	1	RAFA	BODYSTEP	4	1	TOÑO				
21:15	22:10							ALTO IMP.	13	3	ELOY	AB&GL/EST	9	1	ELOY	AB&GL/EST	9	1	ELOY	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL IAGO							
21:15	22:10			FIT-BIKE	6	2	RAFA	BODYSTEP	4	1	TOÑO	ELYPTIC	12	2	BERTA	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	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.