

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS C.D. SANTA ISABEL

PROBA AS CLASES DE CROSSCIRCUIT

## HORARIOS 23-27 OUTUBRO 2017

		LUNS			MARTES			MERCORES			XOVES			VENRES				
INICIO	FIN	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR	
7:15	8:10									FIT-BIKE	3	1	EVA					
7:40	8:20					TONO	2	1	MONTSE					ESTIRAMOS	3	1	MONTSE	
9:00	9:55	TAI-CHI	1	2	DAVID					TAI-CHI	1	2	DAVID					
10:00	10:55	TAI-CHI	1	1	DAVID					TAI-CHI	1	1	DAVID	TONO	1	1	PAULA V.	
10:00	10:55	FIT-BIKE	3	1	EVA	BODYSTEP	2	1	SERGIO	PUMP	2	1	SERGIO	BODYSTEP	2	1	PAULA	
10:05	11:00	BODYSTEP	1	1	ELOY	TONO	1	1	MONTSE								ZUMBA 10:00 HRS SALA 1 PAULA V.	
11:05	12:00					COMBAT	2	1	SERGIO					ZUMBA	1	1	PAULA V.	
11:05	12:00	FAMA	1	1	ELOY									AB&GL	2	1	PAULA	
11:05	12:00	TONO	2	1	EVA	ZUMBA	1	1	SANDRA	BODYSTEP	1	1	SERGIO				CROSSCIRCUIT 45' SALA 2 11:30H.	
12:00	12:45	HIPOPRESIVOS	3	1	PAULA B.					HIPOPRESIVOS	3	1	PAULA B.					
14:15	14:45	CROSSCIRCUIT SALA 2							CROSSCIRCUIT SALA 2								CROSSCIRCUIT SALA 2	
VISÍTANOS EN WWW.SANTAISABEL.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																		
17:30	18:10					HIPOPRESIVOS	2	1	PAULA B.					HIPOPRESIVOS	1	1	PAULA B.	
18:00	18:55	A.F.S.	1	1	MONTSE	AFS	2	1	PAULA	A.F.S.	1	1	MONTSE	AB&GL	2	1	J. BARREIRO	
18:00	18:55	TONO	2	1	JAVI A.	ZUMBA	1	1	MON	AB&GL	2	1	J.BARREIRO	ZUMBA	1	1	MON	
18:00	18:55					IOGA 18:25-19:55 SALA 3							IOGA 18:25-19:55 SALA 3					
19:00	19:55					AB&GL	2	1	PAULA	TONO	2	1	J.BARREIRO	BODYSTEP	1	1	J. BARREIRO	
19:00	19:55	AB&GL	2	1	JAVI A.	COMBAT	1	1	JAVI A.	COMBAT	1	1	JAVI A.	PUMP	2	1	JAVI A.	
19:00	19:55	COMBAT	1	1	ELOY												CARDIOTONO	
20:00	20:55	FIT-BIKE	3	1	J. BARREIRO	FIT-BIKE	3	1	JAVI A.	FIT-BIKE	3	1	J. BARREIRO	FIT-BIKE	3	1	JAVI A.	
20:05	21:00	ZUMBA	1	1	MON	ZUMBA	1	1	ANA ARIAS	TONO	2	1	MONTSE	ZUMBA	1	1	ANA ARIAS	
20:10	21:05					TONO 20:00 HRS SALA 2 PAULA											CROSSCIRCUIT	
20:10	21:05									BODYSTEP	1	1	JAVI A.				BODYSTEP	
20:10	21:05	PUMP	2	1	ELOY									BODYSTEP	2	1	SERGIO	
21:15	22:10	COMBAT	2	1	J. BARREIRO	PUMP	2	1	JAVI A.	CAPOEIRA	1	1	MODELO				FIT-BIKE	
21:15	22:10	AB&GL 30'	3	1	ELOY	IOGA 21:15-22:45 SALA 1							PUMP	2	1	SERGIO	COMBAT	
21:15	22:10	CAPOEIRA	1	1	MODELO					PUMP	2	1	JAVI A.	COMBAT	1	1	JAVI A.	
21:50	22:20	ESTIRAMOS 30'	3	1	ELOY					FIT-BIKE	3	1	J.BARREIRO					
22:15	22:45	CROSSCIRCUIT SALA 1							CROSSCIRCUIT SALA 1									

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

OS HORARIOS PODERÁN SUFRIR MODIFICACIÓNS POR ENFERMIDADES,VACACIÓNS,...