

ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

HORARIOS DO 19 AO 23 DE AGOSTO 2019

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
8:30	9:15	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL IAGO				FIT-BIKE 6 1 IAGO				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL IAGO				FIT-BIKE 6 1 IAGO				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL IAGO					
9:00	9:55					TAI-CHI 9:45-10:55 H. SALA 13								TAI-CHI 9:45-10:55 H. SALA 8				TAI-CHI 9:45-11:00 H. SALA 8					
9:10	10:05																						
9:20	10:00	GAP 13 1 IAGO				AB&GL 9 1 GESTAL				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL GESTAL				TONO 9 1 GESTAL									
10:00	10:55	60* 13 1 ARACELI								60* 13 1 ARACELI								60* 13 1 ARACELI					
10:05	11:00																	TONO 9 1 TOÑO					
10:10	10:05	PUMP 9 1 GESTAL				FIT-BIKE 6 1 GESTAL				PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9 GESTAL				FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7				ELYPTIC 45' 12 1 JAVI BARREIRO					
10:10	11:05					FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7								AB&GL 9 1 J. BARREIRO									
10:15	11:10	ELYPTIC 45' 12 2 ISAAC				BODYSTEP 4 1 J.BARREIRO								ZUMBA 13 1 PAULA									
10:15	11:10					AB&GL 9 1 PAULA				ELYPTIC 45' 12 1 ISAAC				FIT-BIKE 6 3 GESTAL									
11:10	12:05					QI GONG 11:00-12:15 HRS SALA 8								QI GONG 11:00-12:15 HRS SALA 8				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL GESTAL					
11:15	12:10	ZUMBA 13 1 ARACELI				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL J. BARREIRO				ZUMBA 13 1 ARACELI				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL J. BARREIRO				COMBAT 4 1 TOÑO					
11:15	12:10	BODYSTEP 4 1 TONO																					
11:15	12:10	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL ISAAC								FIT-BIKE 6 1 ISAAC								ZUMBA 13 1 ARACELI					
11:15	12:10	FIT-BIKE 6 1 GESTAL												BODYSTEP 4 1 PAULA									
12:30	13:00																						
14:15	15:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL					
VISITANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																							
15:00	16:00	AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 15:00 HRS PUMI																FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC					
15:30	16:25	FIT-BIKE 6 2 ISAAC				ELYPTIC 12 2 ISAAC				FIT-BIKE 6 3 PUMI													
16:00	16:30	ELYPTIC 12 1 PUMI				AB&GL 13 1 ISAAC				AB&GL 13 1 PUMI				ELYPTIC 12 2 ISAAC									
16:35	17:05	AB&GL 13 1 PUMI												AB&GL 13 1 ISAAC									
17:05	18:00																						
17:10	18:00	CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL ISAAC				CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL ISAAC									
18:00	18:55	TONO 9 1 IAGO				ZUMBA 13 1 LUCHI				AB&GL 4 1 IAGO				AB&GL 4 1 ISAAC									
18:05	19:00					AB&GL 4 1 ISAAC				ZUMBA 13 1 ARACELI													
19:05	20:00					ZUMBA 4 1 LUCHI				ZUMBA 13 1 ARACELI								ZUMBA 13 1 LUCHI					
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL ARACELI				TONO 9 1 TOÑO																	
19:00	20:30	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL PAULA				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL PUMI					
19:10	20:05	ZUMBA 4 1 LUCHI				COMBAT 13 1 JAVIER				COMBAT 4 1 J. BARREIRO				COMBAT 4 1 JAVIER									
19:15	20:10	AB&GL 9 1 PAULA				AUTODEFENSA 7 1 JUANCHO				FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				ZUMBA 19:10 HRS SALA 13 LUCHI				TONO 9 1 JAVIER					
20:00	21:25																						
20:05	20:35																						
20:15	21:10					FIT-BIKE 6 2 PUMI				PUMP 9 1 J.BARREIRO				ELYPTIC 12 1 TOÑO									
20:15	21:10	BODYSTEP 4 1 PAULA				PUMP 9 1 JAVIER				BODYSTEP 4 1 PAULA				PUMP 9 1 PUMI									
20:15	21:10	ZUMBA 13 1 ARACELI								FIT-BIKE 6 3 RAFA				FIT-BIKE 6 1 JAVIER				BODYSTEP 4 1 TOÑO					
20:15	21:10	FIT-BIKE 6 1 RAFA				ZUMBA 13 1 ARACELI				ZUMBA 13 1 ARACELI				BODYSTEP 4 1 PAULA				COMBAT 13 1 JAVIER					
20:15	21:10	CARDIOTONO 9 1 TOÑO				BODYSTEP 4 1 TOÑO								CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS									
20:30	22:00	IOGA INTENSO SALA 8 CARLOS				IOGA SUAVE SALA 8 CARLOS				IOGA INTENSO SALA 8 CARLOS				IOGA SUAVE SALA 8 CARLOS									
20:40	21:10													ELYPTIC 12 1 TOÑO									
21:05	22:05	BOXEO 7 1 JUANCHO								BOXEO 7 1 JUANCHO													
21:15	22:10	BODYSTEP 4 1 TOÑO				FIT-BIKE 6 1 JAVIER																	
21:15	22:10	AB&GL/EST 13 1 SONIA								AB&GL/EST 13 1 SONIA				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL JAVIER				FIT-BIKE 6 1 JAVIER					
21:15	22:10	PUMP 9 1 ARACELI								FIT-BIKE 6 1 RAFA				BODYSTEP 4 1 TOÑO									
21:15	22:10					CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL J. BARREIRO													
21:15	22:10					BODYSTEP 4 1 TOÑO																	
21:15	22:10	FIT-BIKE 6 2 RAFA																					
21:30	22:55																						

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