

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

14-20 OUTUBRO 2019. RUNNING MARTES E XOVES 20:30-22:00 H. SÁBADO ZUMBA AS 11 E 12 HRS CON PAULA VERA DOMINGO CROSSCIRCUIT AS 10:30, 11:30 H. E FIT-BIKE 12:30 H. CON IAGO

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	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL TERESA				FIT-BIKE 6 1 TERESA				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL TERESA				FIT-BIKE 6 1 TERESA				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL TERESA					
9:00	9:55					TAI-CHI 9:45-10:55 H. SALA 13								TAI-CHI 9:45-10:55 H. SALA 8									
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' Z. FUNCIONAL GESTAL				TONO 9 1 GESTAL				TAI-CHI 9:45-11:00 H. SALA 8					
10:00	10:55																	CROSSCIRCUIT SENIOR Z. FUNCIONAL MARÍA F.					
10:00	11:00	60* 13 1 ARACELI								60* 13 1 DAVID G.								60* 4 1 ARACELI					
10:10	11:05	60* 10:05 HRS SALA 4 MARÍA F.				FIT-BIKE 6 1 GESTAL				PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9 ELOY				FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7				TONO 9 1 TOÑO					
10:10	11:05	PUMP 9 1 GESTAL				FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7				60* 10:05 HRS SALA 4 MARÍA F.				AB&GL 9 1 PAULA				CAPOEIRA 7 1 MODELO					
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	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL MODELO				BODYSTEP 4 1 ELOY				ELYPTIC 45' 12 1 ISAAC				FIT-BIKE 6 3 GESTAL				MASTERCLASS ZUMBA 10:30-12:15 HRS SALA 13					
11:10	12:05	BODYSTEP 11:15 HRS SALA 4 TOÑO				QI GONG 11:00-12:15 HRS SALA 8				AB&GL/EST 9 1 ELOY				QI GONG 11:00-12:15 HRS SALA 8				CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL					
11:15	12:10	ZUMBA 13 1 ANA								ZUMBA 13 1 ANA				CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 PAULA				COMBAT 4 1 MODELO					
11:15	12:10	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL ISAAC								CAPOEIRA SALA 7 / HIPOPRESIVOS SALA 8 DAVID G.													
11:15	12:10	HIPOPRESIVOS SALA 8 11:15 HRS JAVIER T.								FIT-BIKE 6 1 ISAAC													
11:15	12:10	FIT-BIKE 6 1 GESTAL				ZUMBA 13 1 ANA				COMBAT 4 1 TOÑO													
11:15	12:10					AFS 4 1 ELOY								BODYSTEP 4 1 ELOY				HIPOPRESIVOS SALA 8 11:15 HRS JAVIER T.					
12:30	13:00					AB&GL 4 1 ELOY																	
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 BÚSCANOS EN FACEBOOK																							
15:00	16:00																	AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 15:00 HRS PUMI					
15:30	16:25	FIT-BIKE 6 2 ISAAC								FIT-BIKE 6 3 IAGO				FIT-BIKE 6 3 ISAAC				FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC					
16:00	16:30	ELYPTIC 12 1 PUMI				ELYPTIC 12 2 ISAAC				ELYPTIC 12 1 PUMI				ELYPTIC 12 2 IAGO									
16:35	17:05	AB&GL 13 1 PUMI				AB&GL 13 1 ISAAC				AB&GL 13 1 PUMI				AB&GL 13 1 IAGO									
17:05	18:00	ZUMBA 13 1 ANA				ZUMBA 13 1 ANA				ZUMBA 13 1 ARACELI				ZUMBA 13 1 ANA									
17:10	18:00	CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL ISAAC				CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL IAGO									
18:00	18:55	TONO 9 1 IAGO				ZUMBA 4 1 LUCHI				AB&GL 4 1 IAGO				AB&GL 4 1 ISAAC									
18:00	18:55					AB&GL 13 1 ANA																	
18:05	19:00					HIPOPRESIVOS SALA 8				IOGA 18:00-19:30 HRS SALA 8 CARLOS				HIPOPRESIVOS SALA 13									
19:05	20:00	COMBAT 13 1 SERGIO				ZUMBA 4 1 LUCHI				ZUMBA 13 1 ANA								ZUMBA 13 1 LUCHI					
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45 ZONA FUNCIONAL MODELO				TONO 9 1 TOÑO				PUMP 9 1 ELOY				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL ISAAC				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL IAGO					
19:00	20:30	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL MODELO				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL MODELO				FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS SALA 7				FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS SALA 7					
19:10	20:05	ZUMBA 4 1 LUCHI				COMBAT 13 1 JAVIER				COMBAT 4 1 SERGIO				TONO 9 1 JAVIER				TONO 9 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				ZUMBA 19:10 HRS SALA 13 LUCHI					
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				CAPOEIRA 20:00 HRS SALA 7 MODELO					
20:05	20:35					ELYPTIC 12 1 TOÑO								ELYPTIC 12 1 TOÑO									
20:15	21:10	ELYPTIC 45' 20:15 HRS SALA 12 BERTA				FIT-BIKE 6 2 PUMI				AB&GL/EST 9 1 ELOY				PUMP 9 1 PUMI									
20:15	21:10	BODYSTEP 4 1 SERGIO				PUMP 9 1 JAVIER				BODYSTEP 4 1 SERGIO				COMBAT 13 1 MODELO									
20:15	21:10	ZUMBA 13 1 PAULA				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				ZUMBA 13 1 PAULA				BODYSTEP 4 1 PAULA				CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS					
20:15	21:10	CARDIOTONO 9 1 TOÑO				BODYSTEP 4 1 SERGIO				CROSSCIRCUIT 45' 20:15 H. Z. FUNCIONAL J. BARREIRO				CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS				CROSSCIRCUIT 45' 20:15 H. Z. FUNCIONAL J. BARREIRO					
20:30	22:00	CROSSCIRCUIT 45' 20:15 H. Z. FUNCIONAL J. BARREIRO				AD. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC								AD. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC				AD. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC					
20:40	21:10					ELYPTIC 4 1 TOÑO								ELYPTIC 4 1 TOÑO									
21:05	22:05	BOXEO 7 1 JUANCHO								BOXEO 7 1 JUANCHO													
21:15	22:10	BODYSTEP 4 1 TOÑO				CAPOEIRA 7 1 MODELO				AD. FUNCIONAL 21:00 HRS ISAAC				CAPOEIRA 13 1 MODELO									
21:15	22:10	AB&GL/EST 13 1 SONIA				ALTO IMPACTO 13 1 ELOY				AB&GL/EST 4 1 SONIA													
21:15	22:10	PUMP 9 1 SERGIO				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL SERGIO				FIT-BIKE 6 1 RAFA				BODYSTEP 4 1 TOÑO									
21:15	22:10					FIT-BIKE 6 1 JAVIER				ZUMBA 13 1 PAULA				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL JAVIER									
21:15	22:10	FIT-BIKE 6 2 RAFA				BODYSTEP 4 1 TOÑO				ELYPTIC 12 2 BERTA				FIT-BIKE 6 1 BERTA				FIT-BIKE 6 1 JAVIER					
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 IOGA, AD. FUNCIONAL, ELYPTIC, FIT-BIKE E CROSSCIRCUIT.