

ACTIVIDADES DIRIXIDAS C.D. SANTA ISABEL

PROBA AS CLASES DE CROSSCIRCUIT

HORARIOS 14 - 18 OUTUBRO 2019

		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					
7:15	8:10									FIT-BIKE	3	1	JORGE													
7:40	8:20					TONO	2	1	MONTSE					ESTIRAMOS	3	1	MONTSE									
9:00	9:55																									
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	IAGO	BODYSTEP	2	1	SERGIO	PUMP	2	1	SERGIO					ZUMBA 10:00 HRS SALA 1 PAULA V.								
10:05	11:00	BODYSTEP	2	1	ELOY	TONO	1	1	PAULA V.									BODYSTEP 10:00 HRS SALA 2 PAULA								
11:05	12:00					COMBAT	2	1	SERGIO					ZUMBA	1	1	PAULA V					HIPOPRESIVOS 10:55-11:30H. PAULA B.				
11:05	12:00	FAMA	1	1	ELOY																	CROSSCIRCUIT SALA 2 PAULA				
11:05	12:00	TONO	2	1	IAGO	ZUMBA	1	1	PAULA V.	BODYSTEP	1	1	SERGIO													
12:00	12:45									HIPOP. INIC.	3	1	PAULA B.	IOGA SALA 3 12:00-13:00 HRS PAULA B.									IOGA INTENSO 11:30-12:30 HRS PAULA B.			
14:15	14:45	CROSSCIRCUIT SALA 2 ROMEO								CROSSCIRCUIT SALA 2 ROMEO													CROSSCIRCUIT SALA 2 MONTSE			
VISÍTANOS EN WWW. SANTAISABEL.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																										
17:45	19:00	TAI-CHI	3	1	DAVID					TAI-CHI	3	1	DAVID	HIPOPRESIVOS 17:20-18:00 HRS PAULA B.												
18:00	18:55	A.F.S.	1	1	MONTSE	TONO	2	1	PAULA	A.F.S.	1	1	MONTSE	CROSSCIRCUIT	2	1	J.BARREIRO					A.F.S.	3	1	JUAN CHAO	
18:00	18:55	TONO	2	1	JAVI ASOREY	ZUMBA	1	1	MINIA	AB&GL	2	1	JAVIER	ZUMBA	1	1	MINIA									
18:00	18:55					IOGA 18:25-19:55 SALA 3 CARLOS								IOGA 18:25-19:55 SALA 3 CARLOS												
19:00	19:55					AB&GL	2	1	PAULA	TONO	2	1	JAVIER	BODYSTEP	1	1	J. BARREIRO									
19:00	19:55	AB&GL	2	1	JAVI ASOREY	COMBAT	1	1	JAVI ASOREY	COMBAT	1	1	JAVI ASOREY	PUMP	2	1	JAVI ASOREY									
19:00	19:55	COMBAT	1	1	ELOY													CROSSCIRCUIT	2	1	JUAN CHAO					
20:00	20:55	FIT-BIKE	3	1	JAVIER	FIT-BIKE	3	1	JAVI ASOREY	FIT-BIKE	3	1	JAVIER	FIT-BIKE	3	1	JAVI ASOREY									
20:05	21:00	ZUMBA	1	1	MON	ZUMBA	1	1	MON	AB&GL	2	1	MONTSE	ZUMBA	1	1	MON									
20:10	21:05	PUMP	2	1	ELOY	CROSSCIRCUIT	2	1	PAULA	BODYSTEP	1	1	JAVI ASOREY	CROSSCIRCUIT	2	1	SERGIO					CROSSCIRCUIT	2	1	SERGIO	
20:10	21:05																									
20:10	21:05																									
21:15	22:10	COMBAT	2	1	JAVIER	PUMP	2	1	JAVI ASOREY	CAPOEIRA	1	1	MODELO										FIT-BIKE	3	1	JAVI ASOREY
21:15	22:10	AB&GL 30' 21:15 HRS SALA 3 ELOY				IOGA 21:15-22:45 SALA 1 CARLOS				PUMP	2	1	JAVIER	PUMP	2	1	JAVI ASOREY						COMBAT	2	1	SERGIO
21:15	22:10	CAPOEIRA	1	1	MODELO					FIT-BIKE	3	1	JAVI ASOREY	COMBAT	1	1	SERGIO						CAPOEIRA	1	1	MODELO
21:50	22:20	ESTIRAMOS 30'	3	1	ELOY																					
22:15	22:45	CROSSCIRCUIT SALA 1								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, ...