

ACTIVIDADES DIRIXIDAS *MULTIUSOS FONTES DO SAR*

11-17 NOVEMBRO 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																	
8:15		9:00	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																	
10:00		10:55																													CROSSCIRCUIT SENIOR Z. FUNCIONAL MARÍA F.											
10:00		11:00	60*		13	1	DAVID G.						60* 10:05-11:10 HRS SALA 9 ELOY				FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7								60* 10:05 HRS SALA 4 MARÍA F.				60* 10:05 HRS SALA 4 MARÍA F.													
10:10		11:05	PUMP				9	1	GESTAL		AB&GL				7	1	GESTAL		FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7				AB&GL				9	1	PAULA		TONO											
10:15		11:10	ELYPTIC 45´		12	2	ISAAC		BODYSTEP				4	1	ELOY		AB&GL/EST				9	1	ELOY		ZUMBA				13	1	ANA		ZUMBA									
10:15		11:10	CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL MODELO																CAPOEIRA SALA 7 / HIOPRESIVOS SALA 8 DAVID G.				FIT-BIKE				6	1	ISAAC		CAPOEIRA SALA 7 / HIOPRESIVOS SALA 8 DAVID G.											
11:10		12:05	BODYSTEP 11:15 HRS SALA 4 TOÑO				QI GONG 11:00-12:15 HRS SALA 8												COMBAT				4	1	TOÑO		COMBAT															
11:15		12:10	ZUMBA		13	1	ANA														COMBAT				4	1	MODELO		COMBAT													
11:15		12:10	CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL ISAAC																CAPOEIRA SALA 7 / HIOPRESIVOS SALA 8 DAVID G.												ZUMBA											
11:15		12:10	HIOPRESIVOS SALA 8 11:15 HRS JAVIER T.																																HIOPRESIVOS SALA 8 11:15 HRS JAVIER T.							
11:15		12:10	FIT-BIKE		6	1	GESTAL		AB&GL				4	1	ELOY																											
12:30		13:00																	CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL GESTAL																							
14:15		15:00	CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL GESTAL																																							
VISÍTANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																																										
15:00		16:00																																								
15:30		16:25	FIT-BIKE		6	2	ISAAC														FIT-BIKE				6	3	ISAAC		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL15:00 HRS PUMI													
16:00		16:30	ELYPTIC		12	1	PUMI		ELYPTIC				12	2	ISAAC		AB&GL				13	1	PUMI		AB&GL 16:00-16:55 HRS SALA 13 JUAN CHAO				FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC													
16:35		17:05	AB&GL		13	1	PUMI		AB&GL				13	1	ISAAC		ZUMBA				13	1	ANA																			
17:05		18:00	ZUMBA		13	1	ANA		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI				CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL ISAAC				ZUMBA				4	1	LUCHI		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL JUAN CHAO																	
17:10		18:00	CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI																AB&GL				4	1	ISAAC		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI															
18:00		18:55	TONO		9	1	ARACELI		ZUMBA				4	1	LUCHI																											
18:00		18:55									AB&GL				13	1	ANA																									
18:05		19:00									HIOPRESIVOS SALA 8								IOGA 18:00-19:30 HRS SALA 8 CARLOS								HIOPRESIVOS SALA 13															
19:05		20:00	COMBAT		13	1	SERGIO		ZUMBA				4	1	LUCHI		ZUMBA				13	1	ANA		CROSSCIRCUIT 45´ 19:05 H. Z. FUNCIONAL ISAAC																	
19:05		20:00	CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL MODELO								TONO				9	1	TOÑO		PUMP				9	1	ELOY		CROSSCIRCUIT 45´ 19:05 H. Z. FUNCIONAL MODELO															
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															
19:10		20:05	ZUMBA		4	1	LUCHI		COMBAT				13	1	JAVIER		COMBAT				4	1	SERGIO		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																	
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											
20:05		20:35									ELYPTIC				12	1	TOÑO		AB&GL/EST				9	1	ELOY		ELYPTIC				12	1	TOÑO									
20:15		21:10	ELYPTIC 45´ 20:15 HRS SALA 12 BERTA								FIT-BIKE				6	2	PUMI		BODYSTEP				4	1	SERGIO		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											
20:15		21:10	FIT-BIKE		6	1	RAFA		BODYJAM				13	1	ELOY		ZUMBA				13	1	PAULA		BODYSTEP				4	1	PAULA											
20:15		21:10	CARDIOTONO				9	1	TOÑO		BODYSTEP				4	1	SERGIO		CROSSCIRCUIT 45´ 20:15 H. Z. FUNCIONAL SARA								BOXEO 20:45-21:45 HRS															
20:30		22:00	CROSSCIRCUIT 45´ 20:15 H. Z. FUNCIONAL SARA								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						CAPOEIRA				13	1	MODELO							
21:15		22:10	BODYSTEP		4	1	TOÑO		CAPOEIRA				7	1	MODELO		AB&GL/EST				4	1	SONIA		BODYSTEP				4	1	TOÑO											
21:15		22:10	AB&GL/EST		13	1	SONIA		ALTO IMPACTO				13	1	ELOY		FIT-BIKE				6	1	RAFA		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL JAVIER																	
21:15		22:10	PUMP				9	1	SERGIO		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL SERGIO								FIT-BIKE				6	1	JAVIER		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL JAVIER															
21:15		22:10																	BODYSTEP				4	1	TOÑO		ELYPTIC				12	2	BERTA									
21:15		22:10	FIT-BIKE		6	2	RAFA		MEDITACIÓN				8	2	TOÑO		KUND. IOGA 1				8	1	TOÑO		IOGA				8	1	TOÑO											
21:30		22:55	KUND. IOGA 1				8	1	TOÑO																						FIT-BIKE				6	1	JAVIER					

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