

ACTIVIDADES DIRIXIDAS *MULTIUSOS FONTES DO SAR*

20-26 XANEIRO 2020. 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										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						ESTIRAMOS 9:20 HRS SALA 4 TERESA						
9:10		10:05								CROSSCIRCUIT SENIOR 9:20 HRS Z. FUNCIONAL TERESA								TONO		9	1	GESTAL						
9:20		10:00		GAP		13	1	TERESA		AB&GL		9	1	GESTAL		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL GESTAL												
10:00		10:55																										
10:00		11:00		60*		13	1	DAVID G.		60*		13	1	DAVID G.		PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9 ELOY						FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7						
10:10		11:05		60* 10:05 HRS SALA 4 MARÍA F.						FIT-BIKE		6	1	GESTAL		60* 10:05 HRS SALA 4 MARÍA F.		AB&GL		9	1	TOÑO		ELYPTIC 45´		12	2	ISAAC
10:10		11:05		PUMP		9	1	GESTAL		FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7						AB&GL		7	1	GESTAL		BODYJAM		13	1	ELOY		
10:15		11:10		ELYPTIC 45´		12	2	ISAAC		AB&GL		9	1	TOÑO		ELYPTIC 45´		12	1	ISAAC		FIT-BIKE		6	3	GESTAL		
10:15		11:10		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL MODELO						BODYSTEP		4	1	ELOY														
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						
11:15		12:10		ZUMBA		13	1	ARACELI								ZUMBA		13	1	ARACELI		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL IAGO						
11:15		12:10		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL ISAAC												CAPOEIRA SALA 7 / HIOPRESIVOS SALA 8 DAVID G.												
11:15		12:10		HIOPRESIVOS SALA 8 11:15 HRS DAVID G.						ZUMBA		13	1	ARACELI		FIT-BIKE		6	1	ISAAC								
11:15		12:10		FIT-BIKE		6	1	GESTAL		AFS		4	1	ELOY		COMBAT		4	1	TOÑO		BODYSTEP		4	1	ELOY		
12:30		13:00								AB&GL		4	1	ELOY														
14:15		15:00		CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL GESTAL										CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL GESTAL														
VISÍTANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																												
15:00		16:00								FIT-BIKE		6	2	IAGO		FIT-BIKE		6	2	ISAAC		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL15:00 HRS PUMI						
15:30		16:25		FIT-BIKE		6	2	ISAAC		ELYPTIC		12	1	PUMI		ELYPTIC		12	1	PUMI		FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC						
16:00		16:30		ELYPTIC		12	1	PUMI		AB&GL		13	1	PUMI		AB&GL		13	1	PUMI								
16:35		17:05		AB&GL		13	1	PUMI		ZUMBA		13	1	LUCHI		ZUMBA		13	1	ARACELI								
17:05		18:00		ZUMBA		13	1	LUCHI		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI						CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI												
17:10		18:00		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI						ZUMBA		4	1	LUCHI		AB&GL		4	1	IAGO								
18:00		18:55		TONO		9	1	IAGO		AB&GL		13	1	IAGO														
18:00		18:55																										
18:05		19:00														IOGA 18:00-19:30 HRS SALA 8 CARLOS												
19:05		20:00		COMBAT		13	1	SERGIO		ZUMBA		4	1	LUCHI		ZUMBA		13	1	ARACELI		ZUMBA		13	1	LUCHI		
19:05		20:00		CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL MODELO						TONO		9	1	TOÑO		PUMP		9	1	ELOY		HATHA IOGA		8	1	TOÑO		
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						CAPOEIRA 20:00 HRS SALA 7 MODELO						
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	ARACELI		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								ELYPTIC 45´ 20:15 HRS SALA 12 BERTA						
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	ARACELI		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	ARACELI		BODYSTEP		4	1	TOÑO		
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						
20:40		21:10								ELYPTIC		4	1	TOÑO														
21:05		22:05		BOXEO		7	1	JUANCHO		CAPOEIRA		7	1	MODELO		BOXEO		7	1	JUANCHO		CAPOEIRA		13	1	MODELO		
21:15		22:10		BODYSTEP		4	1	TOÑO		ALTO IMPACTO		13	1	ELOY		AB&GL/EST		4	1	SONIA		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL SERGIO						
21:15		22:10		AB&GL/EST		13	1	SONIA		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL SERGIO						FIT-BIKE		6	1	RAFA		FIT-BIKE		4	1	TOÑO		
21:15		22:10		PUMP		9	1	SERGIO		FIT-BIKE		6	1	JAVIER		BODYSTEP		4	1	TOÑO		CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL JAVIER						
21:15		22:10								BODYSTEP		4	1	TOÑO		ELYPTIC		12	2	BERTA		FIT-BIKE		6	1	BERTA		
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 E FIT-BIKE.