

ACTIVIDADES DIRIXIDAS *MULTIUSOS FONTES DO SAR*

17-23 FEBREIRO 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 8																																	
9:10		10:05								CROSSCIRCUIT SENIOR ZONA FUNCIONAL TERESA												ESTIRAMOS 9:20 HRS SALA 4 TERESA																													
9:20		10:00		GAP		13	1	TERESA		AB&GL		9	1	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	DAVID G.		60*		13	1	DAVID G.		FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7		9		1	TOÑO		60*		13	1	IAGO																								
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		60* 10:05 HRS SALA 4 MARÍA F.		AB&GL		9	1	TOÑO																									
10:10		11:05								FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7								AB&GL				9	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 ARACELI										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				CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL GESTAL																					
11:15 12:10				ZUMBA		13	1	ARACELI		ZUMBA				13	1	ARACELI		CAPOEIRA SALA 7/HIPOPRESIVOS SALA 10 DAVID G.				FIT-BIKE				6	1	ISAAC		COMBAT				4	1	TOÑO															
11:15 12:10				CROSSCIRCUIT 45´ Z. FUNCIONAL ISAAC										AFS				4	1	ELOY		COMBAT				4	1	TOÑO		ZUMBA				13	1	MINIA															
11:15 12:10				HIPOPRESIVOS SALA 10 11:15 HRS JAVI T.																																															
11:15 12:10				FIT-BIKE		6	1	GESTAL														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										CROSSCIRCUIT 45´ ZONA FUNCIONAL GESTAL																											
VISÍTANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																																																			
15:00		16:00												FIT-BIKE		6	2	ISAAC		ELYPTIC		12	1	PUMI		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 15:00 HRS PUMI																									
15:30		16:25		FIT-BIKE		6	2	ISAAC		ELYPTIC		12	1	PUMI		AB&GL		13	1	PUMI		ZUMBA		13	1	LUCHI		FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC																							
16:00		16:30		ELYPTIC		12	1	PUMI		AB&GL		13	1	PUMI		ZUMBA		13	1	ARACELI		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL ISAAC																											
16:35		17:05		AB&GL		13	1	PUMI		ZUMBA		13	1	LUCHI		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI		AB&GL		4	1	IAGO		ZUMBA		4	1	LUCHI																							
17:05		18:00		ZUMBA		13	1	LUCHI		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI		AB&GL		4	1	IAGO		AB&GL		13	1	ARACELI		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL IAGO		AB&GL		4	1	ISAAC																					
17:10		18:00		CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI										AB&GL										4	1	ISAAC		HIPOPRESIVOS SALA 10																							
18:00		18:55		AB&GL		4	1	IAGO		ZUMBA		4	1	LUCHI		AB&GL		13	1	IAGO		IOGA 18:00-19:30 HRS SALA 8 CARLOS		CROSSCIRCUIT 45´ 19:05 H. Z. FUNCIONAL ISAAC		FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS SALA 7		TONO		9	1	JAVIER																			
18:00		18:55																				CROSSCIRCUIT 45´ 19:05 H. Z. FUNCIONAL SARA				FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7				COMBAT		13	1	JAVIER																	
18:05		19:00								HIPOPRESIVOS SALA 10				ZUMBA				4	1	LUCHI		PUMP		9	1	ELOY		COMBAT		4	1	SERGIO																			
19:05		20:00		COMBAT		13	1	SERGIO		ZUMBA		4	1	LUCHI		TONO		9	1	TOÑO		CROSSCIRCUIT 45´ 19:05 H. Z. FUNCIONAL SARA		FULL CONTACT 19:15-20:45 HRS SALA 7		TONO		9	1	JAVIER																					
19:05		20:00		CROSSCIRCUIT 45´ 19:05 H. Z. FUNCIONAL SARA										CROSSCIRCUIT 45´ 19:05 H. Z. FUNCIONAL SARA										COMBAT										13	1	JAVIER		FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7													
19:00		20:30		FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7										COMBAT										13	1	JAVIER		AUTODEFENSA										7	1	JUANCHO		FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7									
19:10		20:05		ZUMBA		4	1	LUCHI		HATHA IOGA 1		8	1	TOÑO		ELYPTIC		12	1	TOÑO		FIT-BIKE		6	2	PUMI		PUMP		9	1	JAVIER																			
19:15		20:10		AB&GL		9	1	ARACELI		CAPOEIRA		7	1	JORGE		BODYJAM		13	1	ELOY		BODYSTEP		4	1	SERGIO		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC		ELYPTIC		4	1	TOÑO																	
20:00 21:25				TAI-CHI		8	1	TOÑO		ELYPTIC				12	1	TOÑO		FIT-BIKE				6	2	PUMI		CAPOEIRA				7	1	JORGE																			
20:05 20:35										FIT-BIKE				6	2	PUMI		PUMP				9	1	JAVIER		CAPOEIRA				7	1	JORGE																			
20:15 21:10				ELYPTIC 45´ 20:15 HRS SALA 12 BERTA										CAPOEIRA										7	1	JORGE		BODYJAM										13	1	ELOY											
20:15 21:10				BODYSTEP		4	1	SERGIO		CAPOEIRA				7	1	JORGE		BODYJAM				13	1	ELOY		BODYSTEP				4	1	SERGIO		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC																	
20:15 21:10				ZUMBA		13	1	ARACELI		BODYSTEP				4	1	SERGIO		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC				ELYPTIC				4	1	TOÑO		CAPOEIRA				7	1	JORGE															
20:15 21:10				FIT-BIKE		6	1	RAFA		BODYSTEP				4	1	SERGIO		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC				ELYPTIC				4	1	TOÑO		CAPOEIRA				7	1	JORGE															
20:15 21:10				CARDIOTONO		9	1	TOÑO		AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC				ELYPTIC				4	1	TOÑO		CAPOEIRA				7	1	JORGE		ALTO IMPACTO										13	1	ELOY									
20:30 22:00				CROSSCIRCUIT 45´ 20:15 H. Z. FUNCIONAL SARA										AD. FUNCIONAL Z. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC										ELYPTIC										4	1	TOÑO		CROSSCIRCUIT 45´ 20:15 H. Z. FUNCIONAL SARA													
20:40 21:10																																																			
21:05		22:05		BOXEO		7	1	JUANCHO		CAPOEIRA		7	1	JORGE		ALTO IMPACTO		13	1	ELOY		FIT-BIKE		6	1	JAVIER		BODYSTEP		4	1	TOÑO		MEDITACIÓN		8	2	TOÑO													
21:15		22:10		BODYSTEP		4	1	TOÑO		CAPOEIRA		7	1	JORGE		ALTO IMPACTO		13	1	ELOY		FIT-BIKE		6	1	JAVIER		BODYSTEP		4	1	TOÑO		MEDITACIÓN		8	2	TOÑO													
21:15		22:10		AB&GL/EST		13	1	SONIA		CAPOEIRA		7	1	JORGE		ALTO IMPACTO		13	1	ELOY		FIT-BIKE		6	1	JAVIER		BODYSTEP		4	1	TOÑO		MEDITACIÓN		8	2	TOÑO													
21:15		22:10																																																	
21:15		22:10		PUMP		9	1	SERGIO		CAPOEIRA		7	1	JORGE		ALTO IMPACTO		13	1	ELOY		FIT-BIKE		6	1	JAVIER		BODYSTEP		4	1	TOÑO		MEDITACIÓN		8	2	TOÑO													
21:15		22:10		FIT-BIKE		6	2	RAFA		CAPOEIRA		7	1	JORGE		ALTO IMPACTO		13	1	ELOY		FIT-BIKE		6	1	JAVIER		BODYSTEP		4	1	TOÑO		MEDITACIÓN		8	2	TOÑO													
21:30		22:55		KUND. IOGA 1		8	1	TOÑO		CAPOEIRA		7	1	JORGE		ALTO IMPACTO		13	1	ELOY		FIT-BIKE		6	1	JAVIER		BODYSTEP		4	1	TOÑO		MEDITACIÓN		8	2	TOÑO													

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