

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS C.D. SANTA ISABEL

## PROBA AS CLASES DE CROSSCIRCUIT HORARIOS 17-21 FEBREIRO 2020

		LUNS			MARTES			MERCORES			XOVES			VENRES							
INICIO	FIN	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								
10:05	11:00	BODYSTEP	2	1	ELOY	TONO	1	1	PAULA V.												
11:05	12:00					PUMP	2	1	SERGIO					ZUMBA	1	1	PAULA V				
11:05	12:00	FAMA	1	1	ELOY																
11:05	12:00	TONO	2	1	IAGO	ZUMBA	1	1	PAULA V.	BODYSTEP	1	1	SERGIO								
12:00	12:45	HIOPRESIVOS	3	1	PAULA B.	IOGA INICIACIÓN	3	1	PAULA B.	HIPOP. INIC.	3	1	PAULA B.								
14:15	14:45	CROSSCIRCUIT SALA 2 ROMEO								CROSSCIRCUIT SALA 2 ROMEO											
VISÍTANOS EN WWW. SANTAISABEL.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																					
17:45	19:00	TAI-CHI	3	1	DAVID	HIOPRESIVOS 17:20-18:00 HRS PAULA B.			TAI-CHI	3	1	DAVID									
18:00	18:55	A.F.S.	1	1	MONTSE	TONO	2	1	JUAN CHAO	A.F.S.	1	1	MONTSE	AB&GL	2	1	SERGIO				
18:00	18:55	TONO	2	1	JAVI A.	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			A.F.S.	3	1	JUAN CHAO	
19:00	19:55					AB&GL	2	1	JUAN CHAO	TONO	2	1	JAVIER								
19:00	19:55	AB&GL	2	1	JAVI A.	COMBAT	1	1	JAVI ASOREY	COMBAT	1	1	JAVI ASOREY	PUMP	2	1	JAVI ASOREY				
19:00	19:55	COMBAT	1	1	ELOY									BODYSTEP	1	1	SERGIO				
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	MINIA	ZUMBA	1	1	MINIA	AB&GL	2	1	MONTSE	ZUMBA	1	1	MINIA				
20:10	21:05	PUMP	2	1	ELOY	CROSSCIRCUIT	2	1	JUAN CHAO	BODYSTEP	1	1	JAVI ASOREY	CROSSCIRCUIT	2	1	SERGIO	CROSSCIRCUIT	2	1	SERGIO
20:10	21:05																	BODYSTEP	1	1	JAVI ASOREY
20:10	21:05																				
21:15	22:10	COMBAT	2	1	JAVIER	PUMP	2	1	JAVI ASOREY	CAPOEIRA	1	1	JORGE					FIT-BIKE	3	1	JAVI ASOREY
21:15	22:10	AB&GL 30' 21:15 HRS SALA 3 ELOY								PUMP	2	1	JAVIER	PUMP	2	1	JAVI ASOREY	COMBAT	2	1	SERGIO
21:15	22:10	CAPOEIRA	1	1	JORGE					FIT-BIKE	3	1	JAVI ASOREY	COMBAT	1	1	SERGIO	CAPOEIRA	1	1	JORGE
21:50	22:20	ESTIRAMOS 30'	3	1	ELOY																
22:15	22:45	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,...