

ACTIVIDADES DIRIXIDAS C.D. SANTA ISABEL

PROBA O TOTAL BODY CIRCUIT (FALA CO INSTRUTOR DE SALA DE MUSCULACION)

HORARIOS 9-13 MARZO 2020

		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	EVA								
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					TAI-CHI	1	2	DAVID
10:00	10:55	TAI-CHI	1	1	DAVID					TAI-CHI	1	1	DAVID	TONO	1	1	PAULA V.	BODYSTEP	2	1	MARY FE
10:00	10:55	FIT-BIKE	3	1	EVA	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.									TAI-CHI NIVEL 1 SALA 3 10:00 HRS			
11:05	12:00					PUMP	2	1	SERGIO					ZUMBA	1	1	PAULA V	HIPOPRESIVOS 10:55-11:30H. PAULA B.			
11:05	12:00	FAMA	1	1	ELOY													FIT-BIKE SALA 3 JOSE MORAGA			
11:05	12:00	TONO	2	1	EVA	ZUMBA	1	1	PAULA V.	BODYSTEP	1	1	SERGIO								
12:00	12:45	HIPOPRESIVOS	3	1	PAULA B.	IOGA INICIACIÓN	3	1	PAULA B.	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 EVA								CROSSCIRCUIT SALA 2 EVA								CROSSCIRCUIT SALA 2 MONTSE			
VISÍTANOS EN WWW. SANTAISABEL.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																					
17:45	19:00	TAI-CHI	3	1	DAVID	HIPOPRESIVOS 17:20-18:00 HRS PAULA B.				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	JUAN CHAO	A.F.S.	1	1	MONTSE	AB&GL	2	1	SERGIO	A.F.S.	3	1	JUAN CHAO
18:00	18:55	TONO	2	1	JAVI A.	ZUMBA	1	1	MINIA	AB&GL	2	1	JAVIER	ZUMBA	1	1	MINIA	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	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	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	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				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	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								CROSSCIRCUIT SALA 1			

DEBERÁS COLLER TIQUE EN RECEPCIÓN PARA IR AS CLASES DE CROSSCIRCUIT, IOGA, FIT-BIKE E ZUMBA

OS HORARIOS PODERÁN SUFRIR MODIFICACIÓNS POR ENFERMIDADES,VACACIÓNS,...