

ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

14-20 XANEIRO 2019. RUNNING MARTES E XOVES 20:30-22:00 H. SÁBADOS ÁS 11:00 E 12:00 H. ZUMBA CON PAULA VERA E DOMINGOS CROSSCIRCUIT 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	ACTIVIDADE	S	N	MONITOR
8:30	9:15	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 9:45-11:00 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	60* 13 1 DAVID G.								60* 13 1 DAVID G.								60* 13 1 DAVID G.					
10:05	11:00	60* 4 1 MARIA F.								60* 4 1 MARIA F.								TONO 9 1 TOÑO					
10:10	10:05	PUMP 9 1 GESTAL				FIT-BIKE 6 1 GESTAL				PUMP 10:05-11:10 HRS SALA 9 ELOY				FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7				ZUMBA 4 1 ANA					
10:10	11:05					FULL CONTACT 10:15-11:10 SALA 7				AB&GL 7 1 GESTAL				AB&GL 9 1 ISAAC				ELYPTIC 45' 12 1 ISAAC					
10:15	11:10	ELYPTIC 45' 12 2 ISAAC				AB&GL 9 1 PAULA								BODYJAM 13 1 ELOY				CAPOEIRA 7 1 MODELO					
10:15	11:10	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL MODELO				BODYSTEP 4 1 ELOY				ELYPTIC 45' 12 1 ISAAC				FIT-BIKE 6 3 GESTAL									
11:10	12:05	BODYSTEP 11:15 HRS SALA 4 TOÑO								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 ANA				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL ISAAC				ZUMBA 13 1 ANA								COMBAT 4 1 MODELO					
11:15	12:10	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL ISAAC								HIPOPRESIVOS SALA 8 DAVID/CAPOEIRA SALA 7								ZUMBA 13 1 ANA					
11:15	12:10	HIPOPRESIVOS SALA 8 11:15 HRS JAVIER T.				ZUMBA 13 1 ANA				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL ISAAC				BODYSTEP 4 1 ELOY				HIPOPRESIVOS SALA 8 11:15 HRS JAVIER T.					
11:15	12:10	FIT-BIKE 6 1 GESTAL				AFS 4 1 ELOY				COMBAT 4 1 TOÑO													
12:30	13:00					AB&GL 4 1 ELOY				FIT-BIKE 12:15-13:10 HRS SALA 6 ISAAC													
14:15	15:00	CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL								CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL GESTAL					
VISITANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																							
15:00	16:00																	AD. FUNCIONAL 15:00 HRS PUMI					
15:30	16:25	FIT-BIKE 6 2 ISAAC								FIT-BIKE 6 3 ISAAC				FIT-BIKE 6 3 ISAAC				FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC					
16:00	16:30	ELYPTIC 12 1 PUMI				ELYPTIC 12 2 ISAAC				ELYPTIC 12 1 PUMI				ELYPTIC 12 2 J. BARREIRO									
16:35	17:05	AB&GL 13 1 PUMI				AB&GL 13 1 ISAAC				AB&GL 13 1 PUMI				AB&GL 13 1 J. BARREIRO									
17:05	18:00	ZUMBA 13 1 ANA				ZUMBA 13 1 ANA				ZUMBA 13 1 ARACELI				ZUMBA 13 1 ANA									
17:10	18:00	CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI								CROSSCIRCUIT 45 Z. FUNCIONAL PUMI													
18:00	18:55	TONO 9 1 IAGO				ZUMBA 13 1 LUCIA				AB&GL 4 1 J. BARREIRO				AB&GL 4 1 PUMI									
18:05	19:00					HIPOPRESIVOS SALA 4				IOGA 18:00-19:30 HRS SALA 8 CARLOS				HIPOPRESIVOS SALA 13									
19:05	20:00	COMBAT 13 1 SERGIO				ZUMBA 4 1 LUCHI				ZUMBA 13 1 ANA								ZUMBA 13 1 LUCHI					
19:05	20:00	CROSSCIRCUIT 45 ZONA FUNCIONAL MODELO				TONO 9 1 TOÑO				PUMP 9 1 ELOY				CROSSCIRCUIT 45' 19:05 H. Z. FUNCIONAL ISAAC									
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				HATHA IOGA 8 1 TOÑO					
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 13 1 LUCHI				TONO 9 1 JAVIER					
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 12 1 TOÑO									
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 CAMILA				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				CAPOEIRA SALA 7 20:00 HRS MODELO					
20:15	21:10	FIT-BIKE 6 1 RAFA				BODYJAM 13 1 ELOY				ZUMBA 13 1 PAULA				BODYSTEP 4 1 PAULA				BODYSTEP 4 1 TOÑO					
20:15	21:10	CARDIOTONO 9 1 TOÑO				BODYSTEP 4 1 SERGIO				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL ISAAC				CONTACT KÁRATE 20:45-21:45 HRS				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL J. BARREIRO					
20:30	22:00	CROSSCIRCUIT 45' 20:15 H. Z. FUNCIONAL SERGIO				AD. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC								AD. FUNCIONAL 20:00 HRS ISAAC				KUND. IOGA 8 1 TOÑO					
20:40	21:10					ELYPTIC 12 1 TOÑO								ELYPTIC 12 1 TOÑO									
21:05	22:05	BOXEO 7 1 JUANCHO								BOXEO 7 1 JUANCHO													
21:15	22:10	BODYSTEP 4 1 TOÑO				CAPOEIRA 7 1 MODELO				AD. FUNCIONAL 21:00 HRS ISAAC				CAPOEIRA 13 1 MODELO									
21:15	22:10	COMBAT 13 1 SONIA				ALTO IMPACTO 13 1 ELOY				COMBAT 13 1 SONIA													
21:15	22:10	PUMP 9 1 SERGIO				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL SERGIO				FIT-BIKE 6 1 RAFA				BODYSTEP 4 1 TOÑO									
21:15	22:10					FIT-BIKE 6 1 JAVIER				ZUMBA 4 1 PAULA				CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL JAVIER									
21:15	22:10	FIT-BIKE 6 2 RAFA				BODYSTEP 4 1 TOÑO				ELYPTIC 12 2 BERTA				FIT-BIKE 6 1 BERTA				FIT-BIKE 6 1 JAVIER					
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, FIT-BIKE E CROSSCIRCUIT.