

ACTIVIDADES DIRIXIDAS C.D. SANTA ISABEL

PROBA AS CLASES DE CROSSCIRCUIT

HORARIOS 14-18 XANEIRO 2019

		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																	TAI-CHI	1	2	DAVID	
9:00	9:55	TAI-CHI	1	2	DAVID					TAI-CHI	1	2	DAVID					AFS	2	1	MONTSE	
10:00	10:55	TAI-CHI	1	1	DAVID					TAI-CHI	1	1	DAVID	TONO	1	1	PAULA V	TAI-CHI	1	1	DAVID	
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.					BODYSTEP	2	1	PAULA	BODYSTEP 10:00 HRS SALA 2 PAULA				
11:05	12:00					COMBAT	2	1	SERGIO					ZUMBA	1	1	PAULA V.	HIPOPRESIVOS 10:55-11:30H.				
11:05	12:00	FAMA	1	1	ELOY									AB&GL	2	1	PAULA	CROSSCIRCUIT SALA 2 PAULA				
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	3	1	PAULA B.	HIPOPRESIVOS	3	1	PAULA B.	IOGA	3	1	PAULA B.					
14:15	14:45	CROSSCIRCUIT SALA 2								CROSSCIRCUIT SALA 2				CROSSCIRCUIT SALA 2								
VISITANOS EN WWW. SANTAISABEL.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																						
17:45	19:00	TAI-CHI	3	1	DAVID					TAI-CHI	3	1	DAVID									
18:00	18:55	A.F.S.	1	1	MONTSE	TONO	2	1	PAULA	A.F.S.	1	1	MONTSE	AB&GL	2	1	J. BARREIRO	A.F.S.	3	1	MONTSE	
18:00	18:55	TONO	2	1	JAVI A.	ZUMBA	1	1	MON	AB&GL	2	1	JAVIER	ZUMBA	1	1	MON					
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	PAULA	TONO	2	1	JAVIER	BODYSTEP	1	1	J. BARREIRO					
19:00	19:55	AB&GL	2	1	JAVI A.	COMBAT	1	1	JAVI A.	COMBAT	1	1	JAVI A.	PUMP	2	1	JAVI A.					
19:00	19:55	COMBAT	1	1	ELOY									CROSSCIRCUIT 2 1 JUAN CHAO								
20:00	20:55	FIT-BIKE	3	1	JAVIER	FIT-BIKE	3	1	JAVI A.	FIT-BIKE	3	1	JAVIER	FIT-BIKE	3	1	JAVI A.					
20:05	21:00	ZUMBA	1	1	MON	ZUMBA	1	1	MON	AB&GL	2	1	MONTSE	ZUMBA	1	1	MON					
20:10	21:05	PUMP	2	1	ELOY	TONO 20:00 HRS SALA 2 PAULA				BODYSTEP	1	1	JAVI A.	BODYSTEP	2	1	SERGIO	CROSSCIRCUIT	2	1	SERGIO	
20:10	21:05																	BODYSTEP	1	1	JAVI A.	
20:10	21:05																					
21:15	22:10	COMBAT	2	1	JAVIER	PUMP	2	1	JAVI A.	CAPOEIRA	1	1	MODELO					FIT-BIKE	3	1	JAVI A.	
21:15	22:10	AB&GL 30'	3	1	ELOY	IOGA 21:15-22:45 SALA 1 CARLOS				PUMP	2	1	JAVIER	PUMP	2	1	SERGIO	COMBAT	2	1	SERGIO	
21:15	22:10	CAPOEIRA	1	1	MODELO					FIT-BIKE	3	1	JAVI A.	COMBAT	1	1	JAVI A	CAPOEIRA	1	1	MODELO	
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, FIT-BIKE E ZUMBA

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