

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Horario Actividades Dirigidas

ENERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:00  SPINNING. INTENSITY VIRTUAL	7:00  SPINNING. INTENSITY VIRTUAL	7:00  SPINNING. INTENSITY VIRTUAL	7:00  SPINNING. INTENSITY VIRTUAL	7:00  SPINNING. INTENSITY VIRTUAL	9:30  BODY HEALTH ENERGY
8:00  AQUAFITNESS PISCINA ISA Q.	8:00  AQUAFITNESS PISCINA PAQUI	8:00  AQUAFITNESS PISCINA ISA Q.	8:00  AQUAFITNESS PISCINA PAQUI	8:00  AQUAFITNESS PISCINA ISA Q.	10:30  SPINNING. INTENSITY
9:30  BODY HEALTH ENERGY ISA Q.	9:30  GAP ENERGY PAQUI	9:30  BODY HEALTH ENERGY MACU	9:30  GAP ENERGY PAQUI	9:30  BODY HEALTH ENERGY JOSE M.	DOMINGO
9:30  PILATES POWER JUANMI	9:30  PILATES POWER MARISA	9:30  PILATES POWER ISA Q.	9:30  PILATES POWER MARISA	9:30  PILATES POWER PAQUI	9:30  BODY HEALTH ENERGY
9:30  SPINNING. INTENSITY PAQUI	10:00  AQUAFITNESS PISCINA BERNA	9:30  SPINNING. INTENSITY PAQUI	10:00  AQUAFITNESS PISCINA BERNA	10:30  SPINNING. INTENSITY ISA Q.	10:30  SPINNING. INTENSITY
10:00  AQUAFITNESS PISCINA BERNA	10:30  SPINNING. INTENSITY PAQUI	10:00  AQUAFITNESS PISCINA BERNA	10:30  SPINNING. INTENSITY MANU	10:00  AQUAFITNESS PISCINA BERNA	
10:30  GAP POWER ISA Q.	10:30  ZUMBA ENERGY SONIA	10:30  TRX POWER PAQUI	10:30  ZUMBA ENERGY SONIA	10:30  GAP POWER PAQUI	
10:30  ZUMBA ENERGY PAQUI	10:30  YOGA POWER MARISA	10:30  STEP ENERGY ISA Q.	10:30  YOGA POWER MARISA	10:30  CARDIO BOX ENERGY LOLI	
		11:00  CORE POWER PAQUI			

**A las clases de AQUAFITNESS sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa.

Es obligatorio hacer reserva previa para las actividades dirigidas en reservasdeportes.lorca.es (la reserva tiene carácter personal e intransferible).

En los festivos entre semana de apertura por la mañana, el horario de la instalación y de actividades será igual al del domingo por la mañana.

Las sesiones de CORE y TRX son de 30'.

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

 @cdfelipevi

 @cdfelipevilorca

 C/ Juan Antonio Dimas, s/n

 968 40 64 20 // 968 47 01 42

 deportes@lorca.es

 www.cdfelipevi.lorca.es

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Horario Actividades Dirigidas

ENERO 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

15:00		INTENSITY VIRTUAL
17:00		ENERGY MARISA
18:00		POWER MARISA
18:00		ENERGY PAQUI
19:00		INTENSITY ANTO
19:00		ENERGY PAQUI
19:00		POWER MARISA
19:30		POWER MARISA
20:00		PISCINA GEMMA
20:30		INTENSITY MANU
20:30		POWER MARISA
20:30		ENERGY ALEXANDRA

15:00		INTENSITY VIRTUAL
17:00		POWER ISA Q.
18:00		INTENSITY JORDI
18:00		ENERGY ALEXANDRA
19:00		HARMONY MARISA
19:00		ENERGY ISA Q.
19:00		POWER JORDI
19:30		POWER JORDI
20:00		POWER JUANMI
20:00		INTENSITY PEDRO
20:00		PISCINA ISA Q.
20:30		ENERGY ALEXANDRA

15:00		INTENSITY VIRTUAL
17:00		ENERGY MARISA
18:00		ENERGY ALEXANDRA
18:00		POWER MARISA
19:00		INTENSITY ALEXANDRA
19:00		ENERGY ANTO
19:00		POWER MACU
19:30		POWER MACU
20:00		PISCINA GEMMA
20:30		INTENSITY MANU
20:30		POWER MACU
20:30		ENERGY ANTO
20:30		HARMONY BELÉN

15:00		INTENSITY VIRTUAL
17:00		POWER ISA Q.
18:00		INTENSITY ISA Q.
18:00		ENERGY ALEXANDRA
19:00		HARMONY MACU
19:00		ENERGY ALEXANDRA
19:00		POWER JORDI
19:30		POWER JORDI
20:00		POWER JUANMI
20:00		INTENSITY PEDRO
20:00		PISCINA ISA Q.
20:00		ENERGY MACU

15:00		INTENSITY VIRTUAL
18:00		ENERGY MARISA
19:00		ENERGY LOLI
19:00		INTENSITY MACU
20:00		ENERGY MACU

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

 C/ Juan Antonio Dimas, s/n

 968 40 64 20 // 968 47 01 42

 @cdfelipevi

 @cdfelipevilorca

 deportes@lorca.es

 www.cdfelipevi.lorca.es



RESERVA PREVIA

OBLIGATORIA PARA ACTIVIDADES

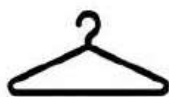


deportes.lorca.es
 (con hasta 4 días de antelación)



Telf: 968-406420 968-470142
Horario según apertura de instalación
(INFORMACIÓN)

PREVIO



Uso de vestuario permitido.



Uso de mascarilla obligatorio



Horario de acceso y permanencia ajustado al turno reservado



Mantener en todo momento distancia inter-personal 1,5 m.

ACCESO



Pago con tarjeta preferentemente



acceso automatizado con pulsera

DURANTE



Acceso individualizado



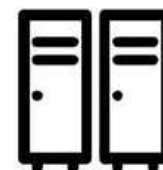
Puntos de auto-higiene



Toalla grande obligatoria (mínimo 90x150 cm)



Lavado frecuente de manos



Uso de taquillas: Con candado personal



Evitar tocar puertas, vallas, barandillas...

DESPUÉS



No dejar residuos



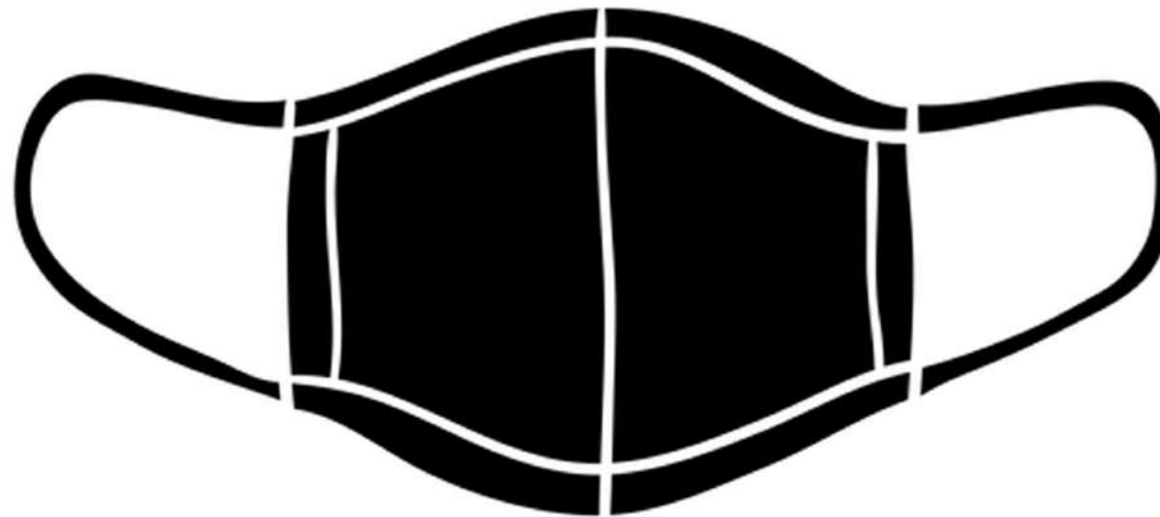
Uso de duchas permitido. Deja una ducha de separación.



Siga indicaciones para la salida

ATENCIÓN: USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO

(BOE / BORM 23-12-2021)



Recuerda mantener la distancia y limpiar las máquinas y material antes y después de su uso.