

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Actividades Dirigidas

SEPTIEMBRE

12/09 al 30/09

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Días	Hora	Actividad	Días
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA ISA Q.	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	8:30	YOGA	Harmony Marisa	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA ISA Q.	9:30	SPINNING	Todos	9:30	SPINNING	
9:20	I BODY HEALTH	ENERGY SONIA	9:10	PILATES	POWER ISABEL MARÍA	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA ISA Q.	9:30	PILATES	POWER Marta	9:30	PILATES	HARMONY ISABEL MARÍA	10:30	I BODY HEALTH	10 sept.	10:30	GAP	3 y 24 sep.
9:50	PILATES	POWER ISA Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY PEDRO R.	9:30	BOX	harmony Macu	9:30	I BODY HEALTH	ENERGY SONIA	9:40	I BODY HEALTH	ENERGY ISA Q.	10:30	ZUMBA	17 sept.			
10:10	GAP	ENERGY SONIA	10:05	CORE	ENERGY Marta	9:40	PILATES	ENERGY ISA Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY MARTA	10:30	TRX	Power Isabel maria						
11:00	SPINNING	INTENSITY ISA Q.	10:50	ZUMBA	ENERGY Marta	10:30	CORE	ENERGY ISABEL MARÍA	10:30	SPINNING	INTENSITY MACU	11:00	SPINNING	INTENSITY ISA Q.						
						11:00	SPINNING	INTENSITY ISA Q.												

Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario.

Será necesario presentar la tarjeta a la entrada correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

Los horarios podrán ser modificados sin previo aviso por necesidades de la instalación.

La edad mínima para asistir a las actividades es de 16 años.

Las sesiones de CORE, STRETCHING Y TRX y FUNCTIONAL TRAINING son de 30'



968-406420 968-470142

www.cdfelipevi.lorca.es

deportes@lorca.es

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

TARDES

Actividades Dirigidas

SEPTIEMBRE 2016 12/09 al 30/09

LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:30	 SPINNING	INTENSITY SONIA
18:40	 PILATES AV.	ENERGY Isabel Maria
19:00	 CORE	POWER JOSE
19:00	 BOX	Harmony Macu
19:30	 TRX	POWER JOSE
20:05	 BODY HEALTH	ENERGY SONIA
20:10	 SPINNING	INTENSITY PEDRO R.
21:10	 ZUMBA fitness	Energy Marta


MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 YOGA	HARMONY Marisa
18:00	 FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.
18:30	 BODY HEALTH	ENERGY Sonia
18:50	 PILATES AV.	POWER Marta
19:30	 SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:00	 STEP	ENERGY Marta
20:10	 AQUAFITNESS	PISCINA Sonia
21:00	 SPINNING	INTENSITY Jose
21:00	 ZUMBA fitness	ENERGY Marta

MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 PILATES AV.	HARMONY Sonia
18:30	 GAP	ENERGY ISABEL MARIA
18:30	 SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	 FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Jose
19:00	 CORE	POWER Sonia
19:30	 TRX	Power Sonia
20:00	 BODY HEALTH	ENERGY Marta
20:10	 SPINNING	INTENSITY Jose
21:10	 ZUMBA fitness	ENERGY Marta

JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 YOGA	HARMONY Marisa
18:10	 BODY HEALTH	ENERGY Isabel Maria
19:10	 STEP	ENERGY Isabel Maria
19:30	 SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:10	 ZUMBA fitness	ENERGY Isabel Maria
20:10	 AQUAFITNESS	PISCINA Sonia
21:00	 SPINNING	INTENSITY Jose

VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	 SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	 PILATES AV.	ENERGY Marta
19:00	 SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	 ZUMBA fitness	ENERGY Marta
20:00	 CORE STRETCHING	Energy Marta

