

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

## MAÑANAS

## Horarios Actividades Dirigidas

## DICIEMBRE

01/12 al 31/12

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Días
7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	9:30	SPINNING	TODOS
8:30	PILATES	ENERGY Anto	9:00	TRX	POWER Fermin	8:30	PILATES	ENERGY Anto	9:00	TRX	POWER Anto	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	8 y 22
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Anto	BODY HEALTH	1, 15 y 29	
9:30	GAP	POWER Anto	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Anto	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia M.	<b>DOMINGO</b> Hora Actividad Días BODY HEALTH 9 y 23 GAP 2, 16 y 30		
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Jose María	9:30	SPINNING	INTENSITY Fermin	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Marta	9:30	SPINNING	INTENSITY Anto	9:40	PILATES	POWER Isa Q.			
9:40	PILATES	ENERGY Isa Q.	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	SPINNING	INTENSITY Anto	10:30	BODY HEALTH	9 y 23
10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R	10:30	CORE	HARMONY Fermin	10:30	JUMP	POWER Isa Q.	10:30	CORE	HARMONY Anto	10:40	YOGA	POWER Marisa	10:30	SPINNING	TODOS
10:30	TRX	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R	10:40	YOGA	ENERGY Marisa	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:40	STEP	ENERGY Isa Q.			
10:30	YOGA	HARMONY Marisa	11:00	YOGA	HARMONY Marisa	11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:00	YOGA	HARMONY Marisa						
11:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.															

\*\*\*Las clase de AQUATRaining requiere que el usuario sepa nadar.

\*\*A las clases de Aquafitness y Aquatraining sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa. 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, FUNCTIONAL TRAINING, HIIT, JUMP y TRX son de 30´.

El horario de actividades dirigidas de los festivos entre semana con apertura por la mañana será el mismo que el del domingo de esa misma semana.



Viernes 14 Dic 18:00 h.  
Info + Inscip en Sala Musculación



Viernes 14 Dic 22:00 h.  
Mesón La Pradera (29 € Inscip previa)



Lunes 31 Dic 17:00 h.  
VI San Silvestre Ciudad de Lorca

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

C/ Juan Antonio Dimas, s/n - Telf. 968 40 64 20 // 968 47 01 42 - Correo: deportes@lorca.es - Web: www.cdfelipevi.lorca.es



@cdfelipevi



@cdfelipevilorca

# COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

DICIEMBRE

01/12 al 31/12

## TARDES

### LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	ENERGY Marisa
18:05	GAP	POWER Sonia M.
18:05	SPINNING	INTENSITY Macu
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Fermin
19:05	PILATES	HARMONY Juanmi
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Sonia M.
19:30	TRX	POWER Sonia M.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Marta
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Sonia M.
20:10	SPINNING	INTENSITY Manu
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia M.
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:00	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta

### MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	ZUMBA kids	ENERGY Paqui
17:05	PILATES	POWER Sonia M.
17:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Ricardo
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	GAP	ENERGY Sonia M.
19:00	BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	TRX	POWER Sonia M.
19:30	CORE	POWER Sonia M.
20:00	STEP	ENERGY Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro
20:30	HIIT	POWER Anto
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	JUMP	POWER Marta
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Anto

### MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
18:05	BODY HEALTH	ENERGY Paqui
18:05	SPINNING	INTENSITY Macu
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
19:00	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Sonia M.
19:30	TRX	POWER Sonia M.
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	PILATES	HARMONY Marta
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Anto
20:10	AQUATRaining	PISCINA Sonia M.
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Sonia M.
21:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta

### JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	ZUMBA kids	ENERGY Paqui
17:05	PILATES	POWER Marta
17:05	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Ricardo
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Marta
19:00	BODY HEALTH	ENERGY Fermin
19:00	GAP	POWER Marta
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro
20:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Fermin
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Sonia M.

### VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES	ENERGY Macu
19:00	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Macu
20:00	SEVILLANAS	HARMONY Belen
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Anto

