

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Horarios Actividades Dirigidas

MAYO

01/05 al 31/05

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	BODY HEALTH	4 Y 18
8:30	PILATES	ENERGY Anto	8:30	YOGA	ENERGY Marisa	8:30	PILATES	ENERGY Anto	8:30	YOGA	ENERGY Marisa	8:40	AQUA FITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	11 Y 25
8:40	AQUA FITNESS	PISCINA Isa Q.	9:00	TRX	POWER Fermin	8:40	AQUA FITNESS	PISCINA Isa Q.	9:00	TRX	POWER Marta	9:30	PILATES	POWER Anto			
9:30	GAP	POWER Anto	9:30	PILATES	POWER Anto	9:30	PILATES	POWER Anto	9:30	PILATES	POWER Juanmi	9:30	YOGA	HARMONY Marisa			
9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Jose María	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Jose María	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Jose María	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Jose María	9:30	AQUA FITNESS	PISCINA Jose María	9:30	BODY HEALTH	12 Y 26
9:30	SPINNING	INTENSITY Sonia M.	9:30	SPINNING	INTENSITY Fermin	9:30	SPINNING	INTENSITY Marta	9:30	SPINNING	INTENSITY Marta	9:40	BODY HEALTH	ENERGY Isa Q.	9:30	GAP	5 Y 19
9:40	PILATES	ENERGY Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	9:40	BODY HEALTH	ENERGY Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	10:30	SPINNING	INTENSITY Anto	10:30	SPINNING	TODOS
10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	CARDIO BOX	ENERGY Anto	10:30	PILATES	POWER Isa Q.	10:40	STEP	ENERGY Isa Q.			
10:40	TRX	POWER Isa Q.	10:30	CORE	HARMONY Anto	10:40	TRX	POWER Isa Q.	10:30	CORE	HARMONY Marta	10:40	CORE	ENERGY Isa Q.			
10:40	YOGA	HARMONY Marisa	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R	10:40	YOGA	HARMONY Marisa	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	11:40	CORE	ENERGY Isa Q.			
11:10	CORE	POWER Isa Q.				11:10	CORE	POWER Isa Q.									

***Las clases 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.



XII FERIA LORCA SALUDABLE
DÍAS 9, 10 y 11 (ALAM. CONSTITUCIÓN)



CORRE X LORCA 7K (INSCRIP. PREV.)
DOM 12 10:00 h. (LAS COLUMNAS)



FIESTA ROCIERA
VIERNES 24 21:00 h. (CAFETERÍA)

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

MAYO

01/05 al 31/05

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 Fermín
19:05	PILATES	HARMONY Juanmi
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
19:00	CORE	POWER Sonia M.
19:30	TRX	POWER Sonia M.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Juanmi
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Sonia M.
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	JUMP	HARMONY Sonia R.
21:00	AQUA FITNESS	PISCINA Sonia M.
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Fermín

MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	ZUMBA kids	HARMONY Paqui
17:05	PILATES	ENERGY Sonia M.
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	GAP	ENERGY Sonia M.
18:40	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Anto
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	AQUA FITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	AQUA TRAINING	PISCINA Sonia M.
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 Fermín
19:00	CARDIO BOX	ENERGY Anto
19:00	CORE	POWER Sonia M.
19:30	TRX	POWER Sonia M.
19:30	JUMP	HARMONY Sonia R.
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	PILATES	HARMONY Macu
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Anto
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Marta
20:10	AQUA TRAINING	PISCINA Sonia M.
21:00	AQUA FITNESS	PISCINA Sonia M.
21:10	SPINNING	INTENSITY Macu

JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:00	ZUMBA kids	HARMONY Paqui
17:05	PILATES	ENERGY Marta
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Marta
18:40	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Anto
19:00	BODY HEALTH	ENERGY Fermin
19:00	GAP	HARMONY Marta
19:00	TRX	POWER Sonia M.
19:00	CORE	POWER Sonia M.
19:30	CORE	POWER Sonia M.
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	AQUA FITNESS	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.
19:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Anto
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Macu
20:00	SEVILLANAS	HARMONY Belen
20:10	AQUA FITNESS	PISCINA Sonia M.

