

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS GIMNASIO 2021-2022

CLUB NAUTIC S ARENAL	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
17h - 18h	AEROBIC ( MAX 16 PERSONAS)		AEROBIC ( MAX 16 PERSONAS)	
18h - 18:30h	TRX (MAX 6 PERSONAS)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (MAX 6 PERSONAS POR GRUPO) TURNO 1: 17:30H - 18:25H TURNO 2: 18:30H - 19:25H	TRX (MAX 6 PERSONAS)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (MAX 6 PERSONAS POR GRUPO) TURNO 1: 17:30H - 18:25H TURNO 2: 18:30H - 19:25H
18:30h-19h				
19h - 19:30h	PILATES SUELO (SALA PUERTO 1) (MAX 10 PERSONAS)	STEP ( MAX 12 PERSONAS)	PILATES SUELO (SALA PUERTO 1) (MAX 10 PERSONAS)	STEP ( MAX 12 PERSONAS)
19:30H - 20H				
20h - 20:30h				