

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VÁLIDO A PARTIR DEL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2018

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
M A Ñ A N A	<u>LAS ACTIVIDADES DE MAÑANA SE CREARÁN SEGÚN DEMANDA DE LOS ALUMNOS</u>				
	Si estás interesado/a en actividades por las mañanas envía un email a info@cnalmeria.com indicando los días y horarios en los que podrías asistir y las actividades que te gustaría realizar. Las actividades de mañana comenzarían a partir del 1 de octubre.				
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00	SALA AADD 16:15-17:00 PILATES	SALA AADD 16:15-17:00 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 16:15-16:45 ESTIRAMIENTOS	SALA AADD 16:15-17:00 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 16:15-16:45 ESTIRAMIENTOS
17:00	SALA AADD 17:00-17:30 FUNCIONAL	SALA AADD 17:00-17:30 HIPOPRESIVOS	SALA AADD 17:00-17:30 FUNCIONAL	SALA AADD 17:30-18:00 CORE	SALA AADD 17:30-18:00 CORE
		SALA AADD 17:30-18:00 CORE			
18:00	SALA AADD 18:00-18:45 INESTABILIDAD	SALA AADD 18:00-18:45 ZUMBA	SALA AADD 18:00-18:45 INESTABILIDAD	SALA AADD 18:00-18:45 ZUMBA	SALA AADD 18:00-18:30 HIPOPRESIVOS
		EXTERIOR 18:15-19:00 CROSS		EXTERIOR 18:15-19:00 CROSS	SALA AADD 18:30-19:15 INESTABILIDAD
19:00	SALA AADD 19:00-19:45 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 19:15-20:00 PILATES	SALA AADD 19:00-19:45 ESCUELA DE ESPALDA	SALA AADD 19:15-20:00 PILATES	SALA AADD ????????? POSIBLE YOGA
	SALA BIKE 19:00-19:45 BIKE		SALA BIKE 19:00-19:45 BIKE		(PENDIENTE CONFIRMAR ACTIVIDAD Y HORARIO)
20:00	SALA AADD 20:00-20:45 BODY TONIC	SALA AADD 20:00-20:30 HIIT	SALA AADD 20:00-20:30 FUNCIONAL	SALA AADD 20:00-20:30 HIIT	
		SALA AADD 20:45-21:00 ESTIRAMIENTOS		SALA AADD 20:45-21:00 ESTIRAMIENTOS	

Pregunta a los monitores por el Plan Salud Activa o el Entrenamiento Personal para planificar tu entrenamiento y tu progreso.

La reserva de plazas para las actividades se puede realizar a través de la web de reservas del Club o de la App, infórmate en Secretaría de cómo hacerlo.



950 222 579



@info@cnalmeria.com

@CNAAlmeriaClub



facebook.com/CNAAlmeria