

Horario

Actividades Dirigidas CNA

VÁLIDO A PARTIR DEL 16 DE OCTUBRE DE 2017



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00			SALA AADD 9:30-10:15 ZUMBA (grupo)*		SALA BIKE 9:30-10:30 BIKE (grupo)*
10:00		SALA AADD 10:15-11:00 GAP		SALA AADD 10:15-11:00 GAP	
11:00		SALA AADD 11:00-11:45 ESCUELA ESPALDA		SALA AADD 11:00-11:45 ESCUELA ESPALDA	
12:00		Functional Z. 12:00-12:30 Move 30' Funcional		Functional Z. 12:00-12:30 Move 30' Funcional	
17:00	Functional Z. 17:00-17:30 Move 30' HIIT	SALA AADD 17:15-18:00	Functional Z. 17:00-17:30 Move 30' Funcional	SALA AADD 17:15-18:00	Functional Z. 17:00-17:30
	Functional Z. 17:30-18:00 Move 30' Core	PILATES	Functional Z. 17:30-18:00 Move 30' Core	PILATES	Move 30' HIIT
18:00	SALA AADD 18:00-18:45 GAP	SALA AADD 18:00-18:45 ZUMBA	SALA AADD 18:00-18:45 GAP	SALA AADD 18:00-18:45 ZUMBA	EXTERIOR 18:00-18:45
		EXTERIOR 18:15-19:00 CROSS		EXTERIOR 18:15-19:00 CROSS	CROSS
19:00	SALA AADD 19:00-19:45 ESCUELA ESPALDA	SALA BIKE 19:00-19:45 BIKE	SALA AADD 19:00-19:30 HIPOPRESIVO	SALA BIKE 19:00-19:45 BIKE	SALA AADD 19:00-19:45
		Functional Z. 19:00-19:30 Move 30' Core	SALA AADD 19:30-20:15 ESCUELA ESPALDA	Functional Z. 19:00-19:30 Move 30' Core	ESCUELA ESPALDA
	Functional Z. 19:45-20:15 Move 30' Funcional	SALA AADD 19:45-20:30 PILATES	Functional Z. 19:45-20:15 Move 30' Funcional	SALA AADD 19:45-20:30 PILATES	
20:00	SALA AADD 20:15-21:00 GLOBAL	Functional Z. 20:30-21:00 Move 30' Funcional	SALA AADD 20:15-21:00 GLOBAL	Functional Z. 20:30-21:00 Move 30' Funcional	Functional Z. 20:00-20:30 Move 30' Funcional
21:00	Functional Z. 21:00-21:30 Move 30' Core	Functional Z. 21:00-21:30 Move 30' HIIT	Functional Z. 21:00-21:30 Move 30' Core	Functional Z. 21:00-21:30 Move 30' HIIT	Functional Z. 21:00-21:30 Move 30' Core

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

*Necesario formar GRUPO: Para las actividades de ZUMBA y BIKE de las 9:30 h. habrá que inscribirse enviando un email a info@cnalmeria.com, ya que tiene que haber un grupo de un mínimo de 5 alumnos. 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