

# ACTIVIDADES POLIDEPORTIVO NAVATEJERA

- Fecha comienzo: 28 de Septiembre

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Sala	Monitor	Actividad	Sala	Monitor	Actividad	Sala	Monitor	Actividad	Sala	Monitor	Actividad	Sala	Monitor
10:00-11:00				PILATES	SALA	Raquel				PILATES	SALA	Raquel			
10:15-11:00	G. Mantenimiento	Pabellón	Borja	STEP	Pabellón	Borja	G. Mantenimiento	Pabellón	Borja	G. Mantenimiento	Pabellón	Borja	G. Mantenimiento	Piscina	
11:00-12:00	ZUMBA	SALA	Raquel	BODY FITNESS	SALA	Raquel	ZUMBA	SALA	Raquel	BODY FITNESS	SALA	Raquel	E. SUSPENSIÓN / Hiit	SALA	Raquel
16:00-18:00				TAEKWONDO Inf	SALA	Iñaki				TAEKWONDO Inf	SALA	Iñaki			
16:45 - 17:45	DANZA URBANA	SALA	EMOTION	TAEKWONDO Inf	SALA	Iñaki	DANZA URBANA	SALA	EMOTION	TAEKWONDO Inf	SALA	Iñaki			
17:00-18:00	STEP	Pabellón	Raquel	ZUMBA	Pabellón	Raquel	STEP	Pabellón	Raquel	ZUMBA	Pabellón	Raquel			
18:00-19:00				PILATES	SALA	Raquel				PILATES	SALA	Raquel			
18:00-18:50	BODY FITNESS	SALA	Raquel				BODY FITNESS	SALA	Raquel						
19:00-19:45	Step AVANZADO	Pabellón	Borja	Aerobic	SALA	Borja	Step AVANZADO	Pabellón	Borja	Aerobic	SALA	Borja			
19:45-20:30	E. SUSPENSIÓN / Hiit	SALA	Raquel	BODY FITNESS	SALA	Raquel	E. SUSPENSIÓN / Hiit	SALA	Raquel	BODY FITNESS	SALA	Raquel			
20:30-21:30				ZUMBA	SALA					ZUMBA	SALA				
	PILATES	SALA	Raquel				PILATES	SALA	Raquel						

## HORARIO DE CICLO - INDOOR

Hora	Lunes	Sala	Monitor	Martes	Sala	Monitor	Miércoles	Sala	Monitor	Jueves	Sala	Monitor	Viernes	Sala	Monitor
10:00 - 11:00	CICLO-INDOOR	CICLO	Raquel				CICLO-INDOOR	CICLO	Raquel				CICLO-INDOOR	CICLO	Raquel
11:00 - 12:00															
18:00 - 19:00				CICLO-INDOOR	CICLO	Alvaro				CICLO-INDOOR	CICLO	Alvaro			
19:15 - 20:15													CICLO-INDOOR	CICLO	Alvaro
20:30 - 21:30	CICLO-INDOOR	CICLO	Laura	CICLO-INDOOR	CICLO	Raquel	CICLO-INDOOR	CICLO	Laura	CICLO-INDOOR	CICLO	Raquel			

PUEDES DISFRUTAR DE TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS ASÍ COMO DE TODAS NUESTRAS INSTALACIONES CON LOS ABONOS MENSUALES, TRIMESTRALES O ANUALES

LAS ACTIVIDADES DE **DANZA URBANA** Y **TAEKWONDO** SON INFANTILES Y FUNCIONAN POR INSCRIPCIONES MENSUALES

Toda la información en [www.jynavatejera.es](http://www.jynavatejera.es), en el **987286828** y en nuestras redes sociales