



PABELLÓN MUNICIPAL DE DAGANZO DE ARRIBA
91 878 2277 - polideportivo@ayto-daganzo.org

Clases Colectivas

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:30	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (S. Fitness) Loida	CICLO INDOOR (S. Fitness) Susana	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR 45" (S. Fitness) Loida
9:30	ZUMBA (Sala 4) Loida	AEROATAACK (Sala 4) Mamen	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Mamen	STEP (Sala 4) Sara	TNT (Sala 4) Loida	
10:30	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Mamen	GAP (Sala 4) Mamen	ABD & STRETCHING (Sala 4) Mamen	PREPILATES (Sala 4) Sara	ZUMBA (Sala 4) Loida	FPA (Sala 4) 45" (10:15) Loida
10:30	CORE (Sala 2) Loida	CICLO INDOOR (S. Fitness) Loida	CICLO INDOOR (S. Fitness) Susana	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	CICLO INDOOR (S. Fitness) Mamen	
11:30						PILATES (Sala 4) (11:00) Loida

17:30		MEJORA FÍSICA (Sala 4) Loida	CICLO DOWN (S. Fitness) Clara	MEJORA FÍSICA (Sala 4) Loida	FPA (Sala 4) Loida	ABD-EST PREPILATES CORE PREYOGA 
17:30						
18:00	TNT (Sala 4) Loida		GAP 30' (Sala 4) Loida			
18:30	CICLO DOWN (S. Fitness) Roberto	CICLO DOWN (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Clara	CICLO DOWN (S. Fitness) Roberto	CICLO DOWN (S. Fitness) Susana	CICLO DOWN PREPARACION FÍSICA ZUMBA STEP  
18:30		FPA (Sala 4) Loida	CORE (Sala 6) Loida	ZUMBA (Sala 4) Loida	PREPILATES (Sala 6) Loida	
19:00	CORE (Sala 6) Loida					
19:30	CICLO INDOOR (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Clara	CICLO INDOOR (S. Fitness) Roberto	CICLO INDOOR (S. Fitness) Susana	
19:30		ZUMBA (Sala 4) Loida	TNT (Sala 4) Loida	PRE-YOGA (Sala 6) Loida	GAP 30" (Sala 4) Loida	FPA CICLO INDOOR TNT AEROATAACK   
20:00	GAP (Sala 4) Loida				CORE (Sala 6) Loida	
20:00	PREPARACION FÍSICA (Pista polideportiva)		PREPARACION FÍSICA (Pista polideportiva)			
20:30		ABD-EST (Sala 4) Loida	PREPILATES (Sala 6) Loida	ABD-EST (Sala 4) Loida		



CICLO INDOOR



CICLO DOWN



CUERPO Y MENTE



BAILE



CARDIOVASCULAR



TONIFICACIÓN