



EN MOVIMIENTO

ADAPTACIÓN DE LA PARRILLA DE ACTIVIDADES A LAS NUEVAS MEDIDAS

Se pondrá en marcha esta adaptación a partir del lunes día 5 de Abril hasta nuevo aviso.

Las actividades dirigidas en horario de tarde, se realizarán entre la sala multiusos y la terraza del bar de verano. Las clases de Baile y de Pilates, siempre se realizarán dentro de la sala multiusos, el resto en principio, se realizará en la terraza del bar de verano, para disfrutar del aire libre y favorecer la distancia de seguridad entre los diferentes usuarios/as.

Muchas gracias por seguir a nuestro lado.

Seguimos adaptándonos y escuchando vuestras peticiones para que sigáis disfrutando de estar en movimiento.

MAÑANAS (SIN CAMBIOS EN EL HORARIO DE MAÑANA)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30-10:15	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	CICLO TRAINING	PILATES
10:30-11:15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIIT (30')	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIIT (30')	CICLO TRAINING
11:15-12:00	CICLO TRAINING	ESPALDA SANA		ESPALDA SANA	

TARDES.

Clases Dirigidas al Aire Libre A PARTIR DE LAS 18.00 PM.

Las clases de Pilates, se seguirán dando en la sala multiusos.

Espacio exterior: zona de la terraza del restaurante de verano

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17.30-18.15		PILATES	PILATES		PILATES
18:30-19:15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIIT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19:30-20.15	EN MOVIMIENTO FLOW	CICLO TRAINING	HIIT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CICLO TRAINING

NUEVA ACTIVIDAD. EN MOVIMIENTO FLOW (ZUMBA, BAILE, DANZA URBANA). Utilizaremos el soporte musical y coreografías sencillas para no dejar de Bailar y estar en movimiento.