



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2020-21



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00 A 09:00					
09:00 A 09:55	G.MANTENIMIENTO		G.MANTENIMIENTO		
10:00 A 10:55					
11:00 A 11:55	PÁDEL		PÁDEL		
12:00 A 12:55					
13:00 A 13:55	QUEMAGRASAS /E.FUNCIONAL		QUEMAGRASAS/ E.FUNCIONAL		CARDIO HIIT
14:00 A 14:55	STRETCHING/ES. SANA		STRETCHING		STRETCHING
15:00 A 15:55					
16:00 A 16:30		STRETCHING		STRETCHING	
16:30 A 17:25		RITMO Y MOVIMIENTO(4 A 8 AÑOS)		RITMO Y MOVIMIENTO (8-10 AÑOS)	SOBRE RUEDAS (DESDE 11 AÑOS)
17:30 A 18:25		SOBRE RUEDAS (8 A 10 AÑOS)		SOBRE RUEDAS (4 A 8 AÑOS)	PÁDEL INFANTIL
18:30 A 19:25		QUEMAGRASAS E.FUNCIONAL		CARDIO HIIT	PÁDEL ADULTOS
19:30 A 20:00		STRETCHING		STRETCHING	
20:05 A 21:00		AERODANCE		AERODANCE	
21:05 A 22:00					



TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN EL **POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**, A EXCEPCIÓN DE PÁDEL INICIACIÓN (PISTAS).

- ES IMPORTANTE RESPETAR LA **NORMATIVA** DE LOS CARTELES.
- EN LA ENTRADA EXISTE **UNA LISTA DE CONTROL** Y SE DEBE UTILIZAR CONFORME A LAS INDICACIONES QUE APARECEN EN ELLA
- PÁDEL INICIACIÓN QUEDARÁ SUSPENDIDA SI **EL TIEMPO** NO PERMITE REALIZAR LA ACTIVIDAD.

Teléfono de contacto: 600433536


Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA



Dirección General del Servicio Público de Empleo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA