

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

DICIEMBRE

01/12 al 22/12*

MAÑANAS

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Esp/Mon	Hora	Actividad	Días
7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	7:40	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL	9:30	SPINNING	TODOS
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isabel María	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	STEP	ENERGY Isabel María	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	2,16 Y 30
9:30	GAP	ENERGY Sonia	9:30	PILATES	POWER Sonia	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Fermín	9:30	PILATES	POWER Sonia	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Tere	10:30	BODY HEALTH	9 Y 23
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Tere	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Tere	9:30	SPINNING	INTENSITY Macu	9:30	PILATES	POWER Isa Q.	DOMINGO		
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Manu	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:40	BODY HEALTH	ENERGY Macu			
10:40	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	CORE	POWER Fermin	10:30	JUMP	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Isabel María	10:40	PYOGA	ENERGY Marisa	9:30	BODY HEALTH	3,17 Y 31
10:40	PYOGA	POWER Marisa	10:30	ZUMBA	ENERGY Isabel María	10:40	PYOGA	ENERGY Marisa	10:30	TRX	POWER Macu	10:40	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	GAP	10 Y 24
						11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.									
						12:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.									



Viernes 15 Dic 17:30 h.
Info + Inscip en Sala Musculación



Viernes 15 Dic 21:30 h.
Salones el Faroli (25 € inscrip previa)



Domingo 31 Dic 11:00 h.
V San Silvestre Ciudad de Lorca

***Las clases de AQUASWIM requieren que el usuario sepa nadar.

**A las clases de Aquafitness y Aquaswim sólo tienen acceso los socios que han abonado la tarifa de instalación completa.

Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario.

Será necesario presentar la tarjeta a la entrada correspondiente que se entrega 30 min. antes del comienzo.

Los horarios podrán ser modificados sin previo aviso por necesidades de la instalación.

La edad mínima para asistir a las actividades es de 16 años.

Las sesiones de CORE, FUNCTIONAL TRAINING, JUMP y TRX son de 30'.

El horario de actividades dirigidas de los festivos entre semana con apertura por la mañana será el mismo que el del domingo de esa misma semana

*Del 23 de Diciembre al 7 de Enero (periodo navideño) habrá un horario especial de actividades

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

C/ Juan Antonio Dimas, s/n - Telf. 968 40 64 20 // 968 47 01 42 - Correo: deportes@lorca.es - Web: www.cdfelipevi.lorca.es

@cdfelipevi

@cdfelipevilorca

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

DICIEMBRE

01/12 al 22/12*

TARDES

LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
17:05	PILATES	ENERGY Sonia
18:05	GAP	ENERGY Sonia
18:00	SPINNING	INTENSITY Jose
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Sonia
19:00	CORE	POWER Jose
19:00	ZUMBA	ENERGY Marta
19:20	AQUASWIM	PISCINA Ricardo
19:30	TRX	POWER Jose
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:00	JUMP	POWER Isabel María
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Macu
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	STRONG	ENERGY Marta

MARTES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
18:05	GAP	HARMONY Sonia
18:05	PILATES	ENERGY Marta
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.
19:00	I BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:00	TRX	POWER Sonia
19:30	CORE	POWER Sonia
20:00	STEP	ENERGY Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Tere
21:00	ZUMBA	ENERGY Marta
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Jose

MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES	ENERGY Sonia
18:05	I BODY HEALTH	ENERGY Fermin
18:05	YOGA	POWER Marisa
19:00	SPINNING	INTENSITY Jose
19:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Fermin
19:00	STRONG	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Isabel María
19:30	TRX	POWER Isabel María
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	GAP	ENERGY Isabel María
20:00	JUMP	POWER Marta
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	ZUMBA	ENERGY Marta

JUEVES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	PILATES	POWER Sonia
18:05	YOGA	POWER Marisa
18:05	STEP	ENERGY Marta
18:30	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Juanmi
19:00	I BODY HEALTH	ENERGY Marta
19:50	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:00	ZUMBA	ENERGY Sonia R.
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Jose
20:00	PILATES	HARMONY Marta
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Tere
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	GAP	ENERGY Sonia
21:10	SPINNING	INTENSITY Jose

VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES	ENERGY Macu
19:00	SPINNING	INTENSITY Macu
19:00	ZUMBA	ENERGY Marta
20:00	JUMP	POWER Marta
20:30	CORE	ENERGY Marta
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Laura



COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

C/ Juan Antonio Dimas, s/n - Telf. 968 40 64 20 // 968 47 01 42 - Correo: deportes@lorca.es - Web: www.cdfelipevi.lorca.es



@cdfelipevi

@cdfelipevilorca

