

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

Horarios Actividades Dirigidas

NOVIEMBRE

01/11 al 30/11

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	4 y 18
9:20	BODY HEALTH	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	11 y 25
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Tere	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Tere	9:30	GAP	HARMONY Dani	9:30	PILATES	POWER Isa Q.	DOMINGO		
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	SPINNING	INTENSITY Pedro R.	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:40	BODY HEALTH	ENERGY Dani			
10:10	GAP	ENERGY Sonia	10:30	CORE	POWER Fermín	10:30	JUMP	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Isabel María	10:40	PYOGA	ENERGY Marisa	9:30	BODY HEALTH	5 y 19
10:40	PYOGA	POWER Marisa	10:30	ZUMBA	ENERGY Isabel María	10:40	PYOGA	ENERGY Marisa	10:30	SPINNING	INTENSITY Manu	10:40	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	GAP	12 y 26
11:00	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:00	TRX	POWER Fermín	11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:30	CORE	HARMONY Isabel María	10:40	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	10:30	SPINNING	TODOS
						12:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.									

RUNNING CLUB Sábado 18 Nov 17:00 h.
Cross de Lorca subida al castillo

RUNNING CLUB Domingo 26 Nov 10:30 h.
Media maratón Lorca + 10k saludables

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

**A las clases de Aquafitness, Aquaswim y Aquatraining 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

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

NOVIEMBRE

01/11 al 30/11

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 Isabel María
19:20	AQUASWIM	PISCINA Ricardo
19:30	TRX	POWER Jose
19:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:00	JUMP	POWER Isabel María
20:00	I BODY HEALTH	ENERGY Marta
20:00	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Pablo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	SPINNING	INTENSITY Dani
21:10	STRONG BY ZUMBA	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.
18:30	SPINNING	INTENSITY Dani
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 BY ZUMBA	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
20:00	CARDIO BOX	HARMONY Macu
20:10	AQUATRaining	PISCINA Sonia
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Juanmi
21:10	SPINNING	INTENSITY Macu
21:10	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

