

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Horarios Actividades Dirigidas

SEPTIEMBRE

01/09 al 30/09

| 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 | AQUAFITNESS | PISCINA Tere | 8:40 | AQUAFITNESS | PISCINA Isa Q. | 9:30 | AQUAFITNESS | PISCINA Tere | 8:40 | AQUAFITNESS | PISCINA Isa Q. | 10:30 | BODY HEALTH | TODOS |
| 9:20 | BODY HEALTH | ENERGY Sonia | 9:30 | PILATES | POWER Sonia | 9:30 | BODY HEALTH | ENERGY Macu | 9:30 | PILATES | POWER Marta | 9:30 | BODY HEALTH | ENERGY Macu | | | |
| 9:40 | PILATES | POWER Isa Q. | 9:30 | SPINNING | INTENSITY Pedro R. | 9:40 | PILATES | POWER Isa Q. | 9:30 | GAP | HARMONY Sonia | 9:40 | PILATES | POWER Isa Q. | | | |
| 10:10 | GAP | ENERGY Sonia | 10:30 | CORE | ENERGY Marta | 11:00 | SPINNING | INTENSITY Isa Q. | 10:30 | ZUMBA fitness | ENERGY Marta | 10:40 | YOGA | ENERGY Marisa | | | |
| 10:40 | YOGA | POWER Marisa | 11:00 | ZUMBA fitness | ENERGY Marta | 12:00 | FUNCTIONAL TRAINING | SALA FITNESS Pedro R. | 10:30 | SPINNING | INTENSITY Sonia | 10:40 | SPINNING | INTENSITY Isa Q. | | | |
| 11:00 | SPINNING | INTENSITY Isa Q. | | | | | | | | | | | | | 10:30 | SPINNING | VIRTUAL |

DOMINGO

Hora Actividad Días

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

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

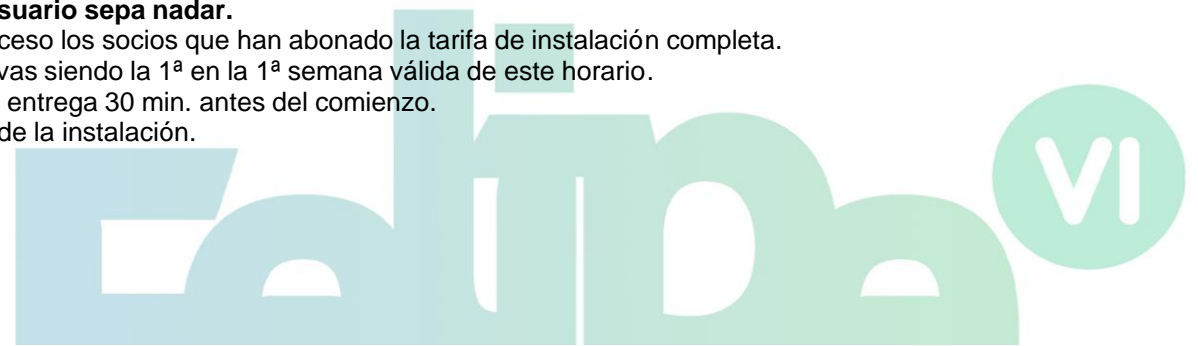
Los sábados y domingos, las actividades de la sala Energy serán rotativas siendo la 1ª en la 1ª semana válida de este horario.

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 y TRX son de 30'.



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

SEPTIEMBRE







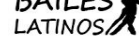

01/09 al 30/09

TARDES

LUNES

| Hora | Actividad | Esp/Mon |
|-------|--|------------------------|
| 15:00 |  SPINNING | INTENSITY VIRTUAL |
| 18:30 |  PILATES AV. | ENERGY Isabel María |
| 18:30 |  SPINNING | INTENSITY Jose |
| 19:30 |  CORE | POWER Jose |
| 20:10 |  BODY HEALTH | ENERGY Isabel María |
| 20:10 |  SPINNING | INTENSITY Pedro R. |
| 21:10 |  STRONG ZUMBA | ENERGY Marta |
| 21:10 |  SPINNING | INTENSITY Sonia |




MARTES

| Hora | Actividad | Esp/Mon |
|-------|--|-----------------------|
| 15:00 |  SPINNING | INTENSITY VIRTUAL |
| 18:05 |  PILATES | POWER Sonia |
| 18:30 |  BODY HEALTH | ENERGY Marta |
| 19:30 |  SPINNING | INTENSITY Pedro R. |
| 20:10 |  AQUA FITNESS | PISCINA Sonia |
| 20:30 |  ZUMBA fitness | ENERGY MARTA |
| 21:00 |  BAILES LATINOS | HARMONY Sonia R. |
| 21:00 |  SPINNING | INTENSITY Jose |

MIERCOLES

| Hora | Actividad | Esp/Mon |
|-------|--|------------------------|
| 15:00 |  SPINNING | INTENSITY VIRTUAL |
| 18:05 |  YOGA | POWER Marisa |
| 19:00 |  SPINNING | INTENSITY Manu |
| 19:00 |  STRONG ZUMBA | ENERGY Marta |
| 19:00 |  CORE | POWER Jose |
| 19:30 |  TRX | POWER Jose |
| 20:10 |  SPINNING | INTENSITY Marta |
| 20:10 |  BODY HEALTH | ENERGY Isabel María |
| 21:10 |  ZUMBA fitness | ENERGY isabel María |

JUEVES

| Hora | Actividad | Esp/Mon |
|-------|--|------------------------|
| 15:00 |  SPINNING | INTENSITY VIRTUAL |
| 18:05 |  YOGA | POWER Marisa |
| 18:30 |  BODY HEALTH | ENERGY Isabel María |
| 19:30 |  SPINNING | INTENSITY Pedro R. |
| 20:00 |  ZUMBA fitness | ENERGY Isabel María |
| 20:10 |  AQUA FITNESS | PISCINA Sonia |
| 21:00 |  BAILES LATINOS | HARMONY Sonia R. |
| 21:00 |  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 fitness | ENERGY Sonia R. |

