

COMPLEJO DEPORTIVO FELIPE VI

MAÑANAS

Horarios Actividades Dirigidas

MAYO

01/05 al 31/05

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
8:30	PILATES	ENERGY Paqui	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:30	GAP	ENERGY Fermín	9:30	STEP	ENERGY Isa Q.	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	10:30	GAP	12 Y 26
8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Paqui	8:40	AQUAFITNESS	PISCINA Isa Q.	9:30	PILATES	POWER Paqui	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Pablo		BODY HEALTH	5 Y 19
9:30	GAP	ENERGY Paqui	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Fermín	9:30	SPINNING	INTENSITY Manu	9:30	BODY HEALTH	ENERGY Paqui			
9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Pablo	9:30	SPINNING	INTENSITY Manu	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Pablo	9:30	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo	9:40	PILATES	POWER Isa Q.			
9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	CORE	POWER Paqui	9:40	PILATES	POWER Isa Q.	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	SPINNING	INTENSITY Paqui			
10:30	ZUMBA	ENERGY Paqui	10:30	ZUMBA	ENERGY Sonia R.	10:30	JUMP	POWER Isa Q.	10:30	TRX	POWER Paqui	10:40	YOGA	POWER Marisa	9:30	BODY HEALTH	13 Y 27
10:30	TRX	POWER Isa Q.	11:00	YOGA	HARMONY Marisa	10:40	YOGA	ENERGY Marisa	11:00	YOGA	HARMONY Marisa	10:40	YOGA	POWER Marisa		GAP	6 Y 20
10:30	YOGA	HARMONY Marisa	11:00	TRX	POWER Paqui	11:10	SPINNING	INTENSITY Isa Q.	11:00	CORE	POWER Paqui	10:40	STEP	ENERGY Isa Q.	10:30	SPINNING	TODOS
11:20	SPINNING	INTENSITY Isa Q.				12:00	FUNCTIONAL TRAINING	SALA FITNESS Pedro R.									

DOMINGO

Hora	Actividad	Días
9:30	BODY HEALTH	13 Y 27
	GAP	6 Y 20
10:30	SPINNING	TODOS

FERIA DE LA SALUD	ALAMEDA DE LA CONSTITUCION
Felipe	DIAS 10, 11 Y 12 (VARIAS ACTIVIDADES)
RUNNING CLUB	CORRE POR LORCA
	DOM 13 10:30 H. (LAS COLUMNAS)
DEFENSA PERSONAL	ENCUENTROS DEP DE LA MUJER
	MIÉRCOLES 16 11:00 H. TATAMI
AQUA CLUB	ENCUENTROS DEP DE LA MUJER
	JOR. AQUAGYM MARTES 22 11:00 H.

***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

MAYO

01/05 al 31/05

TARDES

LUNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	ENERGY Marisa
18:05	PILATES	ENERGY Marta
18:05	GAP	POWER Paqui
18:05	SPINNING	INTENSITY Isica S.
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Isica S.
19:30	TRX	POWER Isica S.
20:00	RUNNING CLUB	PLACETA Marta
20:30	JUMP	POWER Sonia R.
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Fermín
20:10	SPINNING	INTENSITY Pedro R.
20:10	AQUASWIM	PISCINA Ricardo
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:00	BAILES LATINOS	HARMONY Sonia R.
21:10	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
21:10	SPINNING	INTENSITY Isica S.

MARTES

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

MIERCOLES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
17:05	YOGA	HARMONY Marisa
18:05	PILATES	POWER Paqui
18:05	BODY HEALTH	ENERGY Fermin
18:05	SPINNING	INTENSITY Isica S.
19:00	STRONG by ZUMBA	ENERGY Marta
19:00	CORE	POWER Isica S.
19:30	TRX	POWER Isica S.
20:00	SPINNING	INTENSITY Manu
20:00	GAP	ENERGY Marta
20:00	INTENSITY TRAINING	POWER Isica S.
20:10	AQUATRaining	PISCINA Ricardo
21:00	AQUAFITNESS	PISCINA Ricardo
21:10	ZUMBA fitness	ENERGY Marta
21:10	SPINNING	INTENSITY Isica S.

JUEVES

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

VIERNES

Hora	Actividad	Esp/Mon
15:00	SPINNING	INTENSITY VIRTUAL
18:00	PILATES	ENERGY Dani
19:00	SPINNING	INTENSITY Manu
19:00	ZUMBA fitness	ENERGY Sonia R.
19:30	JUMP	POWER Marta
20:00	BODY HEALTH	ENERGY Paqui
20:00	CORE STRETCHING	POWER Marta
20:10	AQUAFITNESS	PISCINA Pablo

