

HORARIOS DE ACTIVIDADES CENTRO DEPORTIVO ALGAR 2009

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
ACTIVIDADES		HORARIOS ACTIVIDADES					
ACTIV. AERO.	Musculación	07:00 a 23:00	07:00 a 23:00	07:00 a 23:00	07:00 a 23:00	07:00 a 22:00	10:00 a 13:00
	Ciclo indoor	08:00 a 09:00		08:00 a 09:00			
	Mantenimiento		09:30 a 10:30		09:30 a 10:30		
	Body pump	09:30 a 10:30				08:00 a 09:00	
	Ciclo indoor			09:30 a 10:30			
A.E.	Ciclo indoor		14:15 a 15:15		14:15 a 15:15		
A.M.	Aikido	14:00 a 15:30		14:00 a 15:30			
	Rítmica (de 3 a 7 años)	17:30 a 18:30		17:30 a 18:30		17:30 a 18:30	
	Rítmica (de 8 a 12 años)	18:30 a 19:30		18:30 a 19:30		17:30 a 18:30	
A. M.	Judo Iniciación (3 a 7 años)		17:30 a 18:30		17:30 a 18:30	17:30 a 18:30	
	Judo infantil y cadete		18:30 a 19:30		18:30 a 19:30	18:30 a 19:30	
ACTIVIDADES AEROBICAS	Body pump		20:00 a 21:00		20:00 a 21:00		
	Mantenimiento	21:15 a 22:15		21:15 a 22:15			
	Ciclo indoor	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		19:00 A 20:00	
	Ciclo indoor	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30		
	Ciclo indoor	21:30 a 22:30	21:30 a 22:30		21:30 a 22:30		
ARTES MARCIALES	Judo	20:30 a 21:45		20:30 a 21:45	20:30 a 21:45		
	Capoeira		21:00 a 22:00	20:15 a 21:15		20:00 a 21:30	
	Aikido		21:15 a 22:30		21:15 a 22:30		
	Full contact	21:45 a 22:45		21:45 a 22:45		20:00 a 21:00	
	Sauna femenina		07:00 a 23:00		07:00 a 23:00		
	Sauna masculina			07:00 a 23:00		07:00 a 22:00	