

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS
PRUEBA OCTUBRE 2020
ADULTOS

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	ALUMNOS	VESTUARIO	OBSERVACIONES
GIMNASIA RECREATIVA	L-X-V	09:30 – 10:15 18:15 – 19:00	1/3 PISTA LLANAS	20 20		
AEROBIC	L-X-V	11:15 – 12:00	2/3 PISTA LLANAS	20		
	L-X	19:15 – 20:00				
	M-J	11:15 – 12:00 19:15 – 20:00				
SUELO PÉLVICO	L- X	10:15 – 11:00	SALA MULTIUSOS Las Llanas	8		
BODY WEIGHTS	M-J	20:15 – 21:00	GIM. MULTIUSOS Las Llanas	8		
ZOOMBA	M-V	15:15 – 16:00	2/3 PISTA LLANAS	20		
	S	10:30 – 11:15 11:30 – 12:15	FRONTON LA BENE	20 20		
MULTIGIM	L-X-V	20:00 – 20:45	GIM. MULTIUSOS Las Llanas	8		

FITPILATES	L-X	09:15 – 10:00	TATAMI (Las Llanas)		12		
	M-J	09:30 – 10:15			12		
GIMNASIO DE FITNESS LAS LLANAS	L a V S	08:30 -14:30 / 15:30 – 22:00 10:00 – 14:00	GIMNASIO LAS LLANAS		360		
TAI-CHI	L-X	12:00 – 13:30	TATAMI (Las Llanas)		12		
		21:05 – 22:05	GIMNASIO MULTIUSOS		8		
YOGA	M-J	12:10 – 13:40	TATAMI (Las Llanas)		12		
	L-X	15:30 – 16:30	GIM. MULTIUSOS		8		
PILATES LAS LLANAS	M-J	10:30 – 11:15	TATAMI (Las Llanas)		12		
		15:15 – 16:00					
		16:15 – 17:00					
		17:30 – 18:15					
	L-X	18:30 – 19:15	TATAMI (Las Llanas)				
		19:30 – 20:15					
		20:30 – 21:15					
		10:15 – 11:00					
	X-V	11:15 – 12:00					
		15:30 – 16:15					
		21:15 – 22:00					
		20:15 – 21:00					

SPINNING	L-X	09:30 – 10:15 15:15 – 16:00 20:30 – 21:15	SALA de SPINNING		15		
	L-X-V	19:30 – 20:15					
	M-J	09:30 – 10:15 18:45 – 19:30 20:30 – 21:15					
SPINNING JUNIOR	X-V	17:00 – 17:45	SALA DE SPINNING		15		
SPINNING POWER	S	10:30 – 12:00	SALA de SPINNING		15		
HIPOPRESIVOS	M-J	09:00 – 09:30 21:00 – 21:30	GIM. MULTIUSOS Las Llanas		8		
	V	10:15 - 10:45					
AQUAEROBIC	M-J	10:15 – 11:00 12:15 – 13:00 15:15 – 16:00 20:15 – 21:00	PISCINA LA BENEDICTA 3 CALLES – ½ PISCINA		10		
	L-X	12:15 – 13:00 20:15- 21:00					
CURSOS NATACION INICIACIÓN	L-X-V	de 10:15 - 11:00	PISCINA LAS LLANAS		* los que estaban en Marzo		
CURSOS NATACION NIVEL 2	M-J	de 10:15 – 11:00 de 20:00 – 20:45	PISCINA LAS LLANAS		* los que estaban en Marzo		

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS
PRUEBA OCTUBRE 2020
JOVENES +14 AÑOS (2006 Y ANTERIORES)**

ESCUELA GIMNASIA RITMICA	L-X V	18,30– 21,00 16,00 – 19,30	CANCHA LA BENEDICTA				
ESCUELA TAEKWONDO	L-X-V	17,30 – 19,45	TATAMI LAS LLANAS				
ESCUELA PELOTA	M-J	19,30 – 20,30	FRONTON PEQUEÑO LA BENDICTA				