

ACTIVIDADES DE SALA 2015

Complejo deportivo "Ciudad de Cádiz"

HORARIOS	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
----------	-------	--------	-----------	--------	---------

TURNO DE MAÑANA

10:00-10:45	CROSS TRAINING	GAP	CARDIOBOX	GAP	CROSS TRAINING
10:45-11:30	AEROBIC	STEP	AEROBIC	STEP	AEROBIC
11:30-12:00	ABDplus	STRETCH	ABDplus	STRETCH	ABDplus

TURNO DE TARDE

17:30-18:00	AEROBIC	ABDplus	AEROBIC	ABDplus	STRETCH
19:15-20:00	STEP	AEROBIC	STEP	AEROBIC	STEP
20:00-20:30	CORE	STRETCH	CORE	STRETCH	CORE
20:30-21:00	GAP		CROSS TRAINING		GAP
21:15-22:00	AEROBIC	STEP	AEROBIC	STEP	AEROBIC

 CLASES BAJA INTENSIDAD

 CLASES ALTA INTENSIDAD

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ
 INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
WWW.DEPORTEDECADIZ.COM