



¡ATENCIÓN!

EL DÍA 1 DE OCTUBRE COMIENZAN LAS CLASES

HORARIO

CENTRO DEPORTIVO “LOS NOGALES” ROA

ROA DE DUERO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30					
10:00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO		GINNASIA DE MANTENIMIENTO		
10:30					MEMORIA
11:00	GINNASIA JUBILADOS	CICLO INDOOR	GINNASIA JUBILADOS	CICLO INDOOR	MEMORIA
11:30					
12:00	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:15		GINNASIA MANTENIMIENTO		GINNASIA MANTENIMIENTO	
17:00					
17:20	CICLO INDOOR		ZUMBA		
18:00					
18:30	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	
18:30	YOGA		YOGA		
19:30	CICLO INDOOR	ZUMBA IMPACTO	CICLO INDOOR	ZUMBA IMPACTO	CICLO INDOOR
20:00					
20:30	CARDIO BOX	PILATES	CARDIO-FIT	PILATES	
21:00					
21:30					

¡NUEVO!

EIGUI-DO JUNIOR (Sistema multi-disciplinar de Artes Marciales)

17:30 A 18:30 H 20 EUROS/MES

DEFENSA PERSONAL FEMENINA:

18:30 A 20:00 H 25 EUROS/MES

EIGUI-DO ADULTOS (Sistema multi-disciplinar de Artes Marciales)

20:00 A 21:30 H 25 EUROS/MES

GRUPOS DE 10 PERSONAS MÍNIMO