

POLIDEPORTIVO INSULAR RITA HERNÁNDEZ
Actividades Físico Deportivas Dirigidas

Actividad	Lunes-Miércoles-Viernes	Martes-Jueves
Ciclismo Indoor	9:00-9:45	9:00-9:45
	18:00-18:45	19:00-19:45
	19:00-19:45	20:00-20:45
	20:00-20:45	
	21:00-21:45	
Total Training	9:00-9:45	21:15-22:00
	19:00-19:45	
Pilates	21:00-21:45	
Iniciación Danza	16:00-17:30	
T.B.C.	20:00-20:45	
Preparación Física	9:00-11:00	
	17:00-19:00	
Mant. Físico Mayores	10:00-10:45	9:15-10:00
	10:45-11:30	17:30-18:15
Tonificación /G.A.P.		10:00-10:45
		18:30-19:15
Psicomotricidad		16:15-17:30
Aeróbic/Step	18:00-18:45	20:30-21:15
Aerobox		19:30-20:30
Mant. Físico		19:00-19:45
Musculación	16:00-22:00	16:00-22:00

SALA DE MUSCULACIÓN PEDRO MIRANDA

Actividad	Lunes-Miércoles-Viernes	Martes-Jueves
Musculación	16:00-22:00	16:00-22:00

OFICINAS MUNIIPALES DE JINÁMAR – LA GERENCIA
Actividades Físico Deportivas Dirigidas

Actividad	Lunes-Miércoles-Viernes	Martes-Jueves
Ciclismo Indoor	20:00-20:45	19:00-19:45
	21:00-21:45	
Tonificación/G.A.P.		10:00-10:45
Mant. Físico	9:00-9:45	