



# SEMANA TIPO

## JULIO-AGOSTO '20

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS

#### JULIO

	<b>LUNES</b> 6/13	<b>MARTES</b> 7/14	<b>MIÉRCOLES</b> 1/8/15	<b>JUEVES</b> 2/9	<b>VIERNES</b> 3/10	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>9,00 - 10,00</b>	<b>RUNNING</b>		<b>RUNNING</b>		<b>RUNNING</b>		
<b>10,15 - 13,00</b>	FITNESS En el poli		FITNESS En el poli		FITNESS En el poli		
<b>17,00- 19,00</b>		FITNESS En el poli		FITNESS En el poli			
<b>19.15- 20,15</b>		<b>RUNNING</b>		<b>RUNNING</b>			

#### AGOSTO

	<b>LUNES</b> 17/24	<b>MARTES</b> 18/25	<b>MIÉRCOLES</b> 19/26	<b>JUEVES</b> 20/27	<b>VIERNES</b> 21/28	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>9,00 - 10,00</b>	<b>RUNNING</b>		<b>RUNNING</b>		<b>RUNNING</b>		
<b>10,15 - 13,00</b>	FITNESS En el poli		FITNESS En el poli		FITNESS En el poli		
<b>17,00- 19,00</b>		FITNESS En el poli		FITNESS En el poli			
<b>19.15- 20,15</b>		<b>RUNNING</b>		<b>RUNNING</b>			



## **RUNNING**

### **EDADES**

DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS

**LUGAR:** SALIDA DESDE EL POLIDEPORTIVO

### **SESIONES (UNA HORA DE DURACION)**

**DEL 1 AL 15 DE JULIO**

**DEL 17 AL 28 DE AGOSTO**

Hora: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 09.00 A 10.00

Hora: MARTES Y JUEVES DE 19.15 A 20.15

## **FITNESS POLIDEPORTIVO**

### **EDADES**

DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS

SE HABILITARÁN BICICLETAS ESTÁTICAS, JUEGOS DE PESAS Y TRX  
(APARATO DE GIMNASIA EN SUSPENSIÓN)

**LUGAR:** POLIDEPORTIVO

### **ACCESO:**

ACCESO LIMITADO AL NÚMERO DE APARATOS DISPONIBLES,  
RESPETANDO EL AFORO MARCADO POR EL RESPONSABLE DE LA  
INSTALACIÓN.

TIEMPO MÁXIMO DE ESTANCIA 40 MINUTOS

**DEL 1 AL 15 DE JULIO**

**DEL 17 AL 28 DE AGOSTO**

Hora: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 10.15 A 13.00

Hora: MARTES Y JUEVES DE 17.00 A 19.00