

PROGRAMACION POLIDEPORTIVO LOURDES
Gimnasio

HORARIO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS
9:00	10:00	Baile Entretenido	Baile Entretenido	Baile Entretenido	Baile Entretenido	Baile Entretenido		Abierto Comunidad
10:00	11:00	Pilates		Pilates		Pilates	Tenis de Mesa	Abierto Comunidad
11:00	12:00		Entrenamiento Funcional		Entrenamiento Funcional		Tenis de Mesa	
12:00	13:00						Basketball	Lobos Parque Koke
13:00	14:00						Basketball	Lobos Parque Koke
14:00	15:00						Volleyball Club CL	
15:00	16:00						Volleyball Club CL	
16:00	17:00						Balon mano	
17:00	18:00		Basketball			Badminton	Balon Mano	
18:00	19:00	Balon Mano	Basketball	Volleyball		Volleyball		
19:00	20:00	Balon Mano Tenis de Mesa	Futsal	Volleyball	Futsal	Volleyball	Aerobox	
20:00	21:00	Tenis de Mesa	Futsal		Futsal			
21:00	22:00	Zumba	Aerobox	Zumba	Aerobox	Zumba		

PROGRAMACION POLIDEPORTIVO LOURDES
Sala Multiuso

HORARIO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS
8:00	9:00		Spinning		Spinning			
9:00	10:00		Spinning		Spinning			
10:00	11:00	Adulto Mayor	Aerostep	Adulto Mayor	Aerostep	Adulto Mayor	Cheerleader (6 a 11 años)	
11:00	12:00		Yoga		Yoga		Cheerleader (6 a 11 años)	
13:00	14:00							
14:00	15:00							
15:00	16:00							
16:00	17:00	Desarrollo Motriz	Cheerleader (6 a 11 años)	Desarrollo Motriz	Cheerleader (+ 12 años)			
17:00	18:00		Cheerleader (6 a 11 años)		Cheerleader (+12años)			
18:00	19:00	Pilates	Karate	Pilates	Karate	Pilates	Karate	
19:00	20:00	Spinning	Aerostep	Spinning	Aerostep	Spinning		
20:00	21:00	Spinning	Yoga	Spinning	Yoga	Spinning		
21:00	22:00							

PROGRAMACION POLIDEPORTIVO LOURDES
Sala de Maquinas

HORARIO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS
7:00	14:00	Musculación	Musculación	Musculación	Musculación	Musculación		
15:00	22:00	Musculación	Musculación	Musculación	Musculación	Musculación		
9:00	20:00						Musculación	

PROGRAMACION POLIDEPORTIVO LOURDES
Parque Polideportivo

HORARIO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS
9:00	10:30						Entrenamiento Funcional	
18:30	20:00		Entrenamiento Funcional		Entrenamiento Funcional			