



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL VILLARCAYO



Verano 2025

Actividades dirigidas del 30 de junio hasta el 28 de septiembre de 2024. Posibilidad de variaciones según disponibilidad de monitores (vacaciones) y ocupación de cursos. * Aqua Zumba: para usuarios piscinas.

HORARIO POLIDEPORTIVO.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES										
	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala							
9:00	RITMOS LATINOS	CROSS TRAINING				HIT	MARCHA NORDICA		CROSS TRAINING	CICLO-INDOOR				HIT	MARCHA NORDICA		RITMOS LATINOS	CIRCUFIT			9:00						
9:15																					9:15						
9:30																						9:30					
9:45																						9:45					
10:00	JUMPING			A. SALA		ESTIRAMIENTOS		A. SALA		DEPORTE DIVERTIDO		A. SALA		ESTIRAMIENTOS		A. SALA	JUMPING	DEPORTE DIVERTIDO		A. SALA	10:00						
10:15																										10:15	
10:30																											10:30
10:45																											10:45
11:00				A. SALA				A. SALA				A. SALA				A. SALA				A. SALA	11:00						
11:15																					11:15						
11:30																					11:30						
11:45																					11:45						
12:00				A. SALA				A. SALA				A. SALA				A. SALA				A. SALA	12:00						
12:15		CICLO-INDOOR VIRTUAL				CICLO-INDOOR VIRTUAL			AQUA ZUMBA				CICLO-INDOOR VIRTUAL				CICLO-INDOOR VIRTUAL	AQUA ZUMBA				CICLO-INDOOR VIRTUAL		CICLO-INDOOR VIRTUAL		A. SALA	12:15
12:30																											12:30
12:45										PISCINA *																	12:45
13:00																											
13:15																					13:15						
	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala	Sala Sumo	Sala Estadio	Zona exterior	A. sala							
18:00				A.SALA				A.SALA				A.SALA				A.SALA					18:00						
18:15		CICLO-INDOOR VIRTUAL				CICLO-INDOOR VIRTUAL				CICLO-INDOOR VIRTUAL				CICLO-INDOOR VIRTUAL				CICLO-INDOOR VIRTUAL					18:15				
18:30																				18:30							
18:45																					18:45						
19:00				A.SALA				A.SALA				A.SALA				A.SALA					19:00						
19:15	Peso Corporal	CICLO-INDOOR				GIMNASIA MAYORES			Peso Corporal	CICLO-INDOOR			GIMNASIA MAYORES		A.SALA							19:15					
19:30																						19:30					
19:45																							19:45				
20:00																							20:00				
20:15		GLUTE BOOM	CORRIENDO EN VERANO	A. SALA	JUMPING		CROSS TRAINING	A. SALA		GLUTE BOOM	CORRIENDO EN VERANO	A. SALA	JUMPING		CROSS TRAINING	A. SALA					20:15						
20:30																								20:30			
20:45																								20:45			
21:00																								21:00			
21:15																					21:15						
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES										