



Polideportivo José Caballero

VERANO 2023

Del 31 de julio al 3 de septiembre de 2023



www.alcobendas.org

| HORA | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|-----|---|--|---|--|---|--------|
| INICIO | FIN | | | | | | |
| 9,30 - 10,15 | | Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)   | Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)   | Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)   | Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)   | Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)   | |
| 10,30 - 11,15 | | Tonificación Total (Gimnasio 1)  | Gapp (Gimnasio 1)  | Tonificación Total (Gimnasio 1)  | Gapp (Gimnasio 1)  | | |
| 14,30 - 15,15 | | Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)   | Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)   | Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)   | Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)   | | |
| 18,00 - 18,45 | | Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)   | CORE Balance (Gimnasio 1)  | Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)   | CORE Balance (Gimnasio 1)  | | |
| 19,00 - 19,45 | | Gapp (Gimnasio 1)  | Tonificación Total (Gimnasio 1)  | Gapp (Gimnasio 1)  | Tonificación Total (Gimnasio 1)  | | |
| 20,00 - 20,45 | | Crossfitness (Gimnasio 1)   | Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)   | Crossfitness (Gimnasio 1)   | Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)   | | |

 Cardio

 Tonificación

  Acondicionamiento

 Mente-Cuerpo

 Acondicionamiento Acuático

 Acuático