



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

TEMPORADA DE VERANO 2024
Mayores de 14 años

CLASES ABIERTAS DEL 01 AL 31 JULIO 2024



PLANNING DE ACTIVIDADES CON HORARIOS Y DÍAS

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES ADULTOS / JULIO 2024 Del 01 de Julio al 31 de Julio CLASES ABIERTAS

➤ **Actividades Bienestar:**

Yoga – Pilates – Taichi – Hipopilates

➤ **Actividades Cardio:**

Fullbody – Cicloindoor – Crosstraining

➤ **Actividades Acuáticas:**

AquaGYM Mayores 65a – / AquaTOTALTRAINING

PROTOCOLO DE INSCRIPCIÓN / RESERVAS

- INSCRIPCIONES SEMANALES A PARTIR DEL 01 DE JULIO EN LA OFICINA DEL POLIDEPORTIVO
- RESERVAS HASTA 10 MIN. ANTES DEL INICIO DE LAS CLASES
- PREVIO PAGO EN LA OFICINA DEL POLIDEPORTIVO
- 4€ / sesión 1H con cita previa

LEYENDA

	HIPOPIlates
	CICLOINDOOR
	AQUATOTALTRAINING
	FULLBODY
	PILATES
	YOGA
	TAICHI
	CROSSTRAINING
	AQUAGYM MAY. 65

#MirafloresEsDeporte

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB – FACEBOOK – OFICINA DEL POLIDEPORTIVO TELF. 91 – 844 39 75



1ª Y 2ª SEMANA

01 AL 12 JULIO

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
1ª Semana 01 al 05	Fullbody 09.00 horas		Fullbody 09.00 horas		Yoga 09.00 Horas			
	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Cicloindoor 09.00 Horas			
	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Hipopilates 19.00 horas	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Hipopilates 19.00 horas	Gimnasia Correctiva 19.00 horas	
	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas	AQUATOTALTRAINING 20.00 horas	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas	AQUATOTALTRAINING 20.00 horas	CicloIndoor 20.00 Horas			
	Pilates 21.00 Horas	Ciclo Indoor 21.00 Horas	Taichi 20.00 horas	Yoga 21.00 Horas	Entrenamiento funcional 21.00 Horas	Pilates 21.00 horas	CicloIndoor 21.00 Horas	Yoga 21.00 Horas
2ª Semana 8 al 12	Fullbody 09.00 horas		Fullbody 09.00 horas		Yoga 09.00 Horas			
	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Cicloindoor 09.00 Horas			
	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Hipopilates 19.00 horas	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Hipopilates 19.00 horas	Gimnasia Correctiva 19.00 horas	
	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas	AQUATOTALTRAINING 20.00 horas	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas	AQUATOTALTRAINING 20.00 horas	CicloIndoor 20.00 Horas			
	Pilates 21.00 horas	Ciclo indoor 21.00 horas	Taichi 20.00 horas	Yoga 21.00 Horas	Entrenamiento funcional 21.00 Horas	Pilates 21.00 horas	Cicloindoor 21.00 horas	Yoga 21.00 Horas



3ª Y 4ª SEMANA

15 AL 26 JULIO

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
3ª Semana 15 al 19	Fullbody 09.00 horas		Fullbody 09.00 horas		Yoga 09.00 Horas				
	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Cicloindoor 09.00 Horas				
	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Hipopilates 19.00 horas	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Hipopilates 19.00 horas	Gimnasia Correctiva 19.00 horas		
	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas		AQUATOTALTRAINING 20.00 horas		AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas		AQUATOTALTRAINING 20.00 horas		CicloIndoor 20.00 Horas
	Pilates 21.00 Horas	Ciclo Indoor 21.00 Horas	Taichi 20.00 horas	Yoga 21.00 Horas	Entrenamiento funcional 21.00 Horas	Pilates 21.00 horas	CicloIndoor 21.00 Horas	Yoga 21.00 Horas	Entrenamiento funcional 21.00 Horas

4ª Semana 22 al 26	Fullbody 09.00 horas		Fullbody 09.00 horas		Yoga 09.00 Horas			
	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Hipopilates 09.00 horas		Cicloindoor 09.00 Horas			
	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Hipopilates 19.00 horas	Fullbody 19.00 horas		Gimnasia Correctiva 19.00 horas		
	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas		AQUATOTALTRAINING 20.00 horas		AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas			CicloIndoor 20.00 Horas
	Pilates 21.00 horas	Ciclo indoor 21.00 horas	Taichi 20.00 horas	Yoga 21.00 Horas	Entrenamiento funcional 21.00 Horas	Pilates 21.00 horas	Cicloindoor 21.00 horas	

FESTIVO



5ª SEMANA

29 AL 31 JULIO

Semana	Lunes	Martes	Miércoles
5ª Semana 29 al 31	Fullbody 09.00 horas		Fullbody 09.00 horas
	Hipopilates 09.00 horas	Escuela de Espalda 09.00 horas	Hipopilates 09.00 horas
	Fullbody 19.00 horas	Crosstraining 19.00 horas	Fullbody 19.00 horas
	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas	AQUATOTALTRAINING 20.00 horas	AQUAGYM MAYORES 65A 20.00 horas
	Pilates 21.00 horas	Yoga 21.00 Horas	Pilates 21.00 horas
	Cicloindoor 21.00 horas	Entrenamiento funcional 21.00 Horas	Cicloindoor 21.00 horas
	Taichi 20.00 horas		