

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS UMH - PRIMER TRIMESTRE 2018-2019

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:15 - 10:10	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
09:30 - 10:25	AULA 60+ INTERMEDIO	AULA 60+ INICIACIÓN	AULA 60+ INTERMEDIO	AULA 60+ INICIACIÓN	
10:15 - 11:10	ZUMBA	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
15:30 - 16:25	ACROBACIA	ZUMBA	ACROBACIA	ZUMBA	
	TRX	PILATES	TRX	PILATES	
	CICLO INDOOR	TBC / GAP	CICLO INDOOR	TBC / GAP	
15:30 - 17:25	SYSTEMA RUSO				
15:45 - 16:40	PILATES		PILATES		
16:30 - 17:25	ACROBACIA COLECTIVA		ACROBACIA COLECTIVA		
17:30 - 18:25	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	
19:00 - 19:55	TONO/STEP	ZUMBA	TONO/STEP	ZUMBA	
	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:30 - 20:25	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	SALSA Y BACHATA INICIO 00 (2h)
	TRX	YOGUILATES	TRX	YOGUILATES	
20:00 - 20:55	AIKIDO	TOTAL TRAINING	AIKIDO	TOTAL TRAINING	
	TBC / GAP		TBC / GAP		
	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
20:30 - 21:25	PILATES	DEFENSA PERSONAL BUJINKAN	PILATES	DEFENSA PERSONAL BUJINKAN	
		BOXEO		BOXEO	
20:30 - 22:25		SALSA Y BACHATA INTERMEDIO		SALSA Y BACHATA INICIO 01	