

# HORARIO PRIMER TRIMESTE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2024/2025

\*La actividad de ACROBACIAS no entra en la opción TAD

HORARIO OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE UMH 2024					
HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
07:05 - 08:00	MAÑANAS	<u>PILATES</u> con LUCÍA GD (Tenis mesa)		<u>PILATES</u> con LUCÍA GD (Tenis mesa)	
		<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)
09:15 - 10:10		<u>PILATES</u> con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)	<u>PILATES</u> con CARMEN (Palau-Pista A1/Tenis mesa)	<u>PILATES</u> con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)	<u>PILATES</u> con CARMEN (Palau-Pista A1/Tenis mesa)
09:30 - 10:25		<u>AULA 60+</u> con MOHA Y LUCÍA GM (Palau-Pista B2)	<u>AULA 60+</u> con MOHA Y LUCÍA GM (Palau-Pista B2)	<u>AULA 60+</u> con MOHA Y LUCÍA GM (Palau-Pista B2)	<u>AULA 60+</u> con MOHA Y LUCÍA GM (Palau-Pista B2)
			<u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y LUCÍA M (Palau-Pista A2)		<u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y LUCÍA M (Palau-Pista A2)
15:00 - 17:00			<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (Palau-Pista A1)		<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (Palau-Pista A1)
15:30 - 16:25		<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	<u>PILATES</u> con CARMEN (Tenis mesa)	<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	<u>PILATES</u> con CARMEN (Tenis mesa)
		<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con TRINI (Sala de Danza)
18:30-19:25			<u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)		<u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)
19:00-19:55		TARDES		<u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)	
	<u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)		<u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)
19:30-20:25	<u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)			<u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)	
20:00-20:55	<u>BODY PUMP/STEP</u> con MARÍA (Sala de Danza)		<u>TOTAL TRAINING</u> con ADRÍAN (Sala de Danza)	<u>BODY PUMP/STEP</u> con MARÍA (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con ADRÍAN (Sala de Danza)
			<u>YOGA</u> con LUCÍA M (Sala Wellnes)		<u>YOGA</u> con LUCÍA M (Sala Wellnes)
20:30-21:25	<u>SALSA Y BACHATA INTERMEDIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)			<u>SALSA Y BACHATA INTERMEDIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)	