

| HORARIO ABRIL-MAYO-JUNIO UMH 2025 |  |  |   |  |   |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| 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 LORENA (Palau-Pista A1/Tenis mesa)               | <u>PILATES</u> con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)                      | <u>PILATES</u> con LORENA (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 (ENE)/LUCIA M (FEB) y LUCÍA GD (Palau-Pista B1) | <u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y LUCÍA M (Palau-Pista A2) | <u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y LUCÍA GD (Palau-Pista B1)       | <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 LORENA (Tenis mesa)                              | <u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)                 | <u>PILATES</u> con LORENA (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 YURI (Sala de Danza)                      | <u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)                             | <u>TOTAL TRAINING</u> con YURI (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>TOTAL TRAINING</u> con ADRÍAN (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)                              |  | <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) |   |

\*La actividad de ACROBACIAS no entra dentro de la TAD.