

HORARIO SEPTIEMBRE ACTIVIDADES DIRIGIDAS UMH 2025					
HORA	TARDES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
07:05 - 08:00		TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)
09:15-10:10		PILATES con Miriam (Palau- Pista A1/Tenis mesa)	PILATES con Lorena (Palau- Pista A1/Tenis mesa)	PILATES con Miriam (Palau-Pista A1/Tenis mesa)	PILATES con Lorena (Palau- Pista A1/Tenis mesa)
09:30-10:25		<u>AULA 60+</u> con ANA SANZ y ANDRÉS (sala de danza)	<u>AULA 60+</u> con ANA SANZ y ANDRÉS (sala de danza)	<u>AULA 60+</u> con ANA SANZ y ANDRÉS (sala de danza)	<u>AULA 60+</u> con ANA SANZ y ANDRÉS (sala de danza)
15:30 - 16:25			PILATES con Lorena (Tenis mesa)		PILATES con Lorena (Tenis mesa)
		TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)
18:30-19:25		PILATES con Miriam (Tenis mesa)		PILATES con Miriam (Tenis mesa)	
19:00-19:55			PILATES con Miriam (Tenis mesa)		PILATES con Miriam (Tenis mesa)
		TOTAL TRAINING con ISMAEL (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ANDRÉS (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ISMAEL (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ANDRÉS (Sala de Danza)
19:30-20:25		SALSA Y BACHATA <u>INICIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)		SALSA Y BACHATA <u>INICIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)	
20:00-20:55		TOTAL TRAINING con Adrián (Sala de Danza)		TOTAL TRAINING con Adrián (Sala de Danza)	
20:30-21:25	SALSA Y BACHATA <u>INTERMEDIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)		SALSA Y BACHATA <u>INTERMEDIO</u> con Álvaro y Alicia (Sala Tenis de Mesa)		

umh
saludable

deportes
umh
#TalentoEn
Movimiento