

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS ENERO-FEBRERO-MARZO

HORARIO ENERO-FEBRERO-MARZO UMH 2026					
HORA	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)	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)	PILATES con LORENA (Palau-Pista A1/Tenis mesa)
09:30 - 10:25	AULA 60+ con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)	AULA 60+ con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)	AULA 60+ con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)	AULA 60+ con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)	AULA 60+ con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)
	GIMNASIA MANTENIMIENTO con INGRID y TRINI (Palau-Pista B1)	FUERZA +60 con INGRID y TRINI (Palau-Pista A2)	GIMNASIA MANTENIMIENTO con INGRID y TRINI (Palau-Pista B1)	FUERZA +60 con INGRID y TRINI (Palau-Pista A2)	
		PILATES con LORENA (Tenis mesa)		PILATES con LORENA (Tenis mesa)	
15:30 - 16:25	ACROBACIAS con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	ACROBACIAS con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	ACROBACIAS con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	ACROBACIAS con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	ACROBACIAS con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)
	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)	TOTAL TRAINING con TRINI (Sala de Danza)
15:45-16:40		DEFENSA PERSONAL con ANTONIO (Sala de LUCHA)		DEFENSA PERSONAL con ANTONIO (Sala de LUCHA)	
17:45 - 18:45		FLEXIBILIDAD con BELÉN (Tenis de Mesa)		FLEXIBILIDAD con BELÉN (Tenis de Mesa)	
18:30-19:25	PILATES con Miriam (Tenis mesa)		PILATES con Miriam (Tenis mesa)		
		PILATES con Miriam (Sala Lucha)		PILATES con Miriam (Sala Lucha)	
19:00-19:55	TOTAL TRAINING con ISMA (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ANDRÉS (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ISMA (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ANDRÉS (Sala de Danza)	TOTAL TRAINING con ANDRÉS (Sala de Danza)
19:30-20:25	SALSA Y BACHATA INICIO con Alicia y Dani (Sala Tenis de Mesa)		SALSA Y BACHATA INICIO con Alicia y Dani (Sala Tenis de Mesa)		
20:00-20:55		TOTAL TRAINING con ADRÍAN (Sala de Danza)		TOTAL TRAINING con ADRÍAN (Sala de Danza)	
		YOGA con LUCÍA M (Sala Wellnes)		YOGA con LUCÍA M (Sala Wellnes)	
20:30-21:25	SALSA Y BACHATA INICIO con Alicia y Dani (Sala Tenis de Mesa)		SALSA Y BACHATA INICIO con Alicia y Dani (Sala Tenis de Mesa)		

* La actividad de ACROBACIAS no entra en la TAD.