

## HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS ENERO-FEBRERO-MARZO

HORARIO ENERO-FEBRERO-MARZO UMH 2026					
HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
07:05 - 08:00	MAÑANAS	<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 MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)	<u>AULA 60+</u> con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)	<u>AULA 60+</u> con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)	<u>AULA 60+</u> con MARÍA C. Y ANDRÉS (Palau-Pista B2)
		<u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista B1)	<u>FUERZA +60</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista A2)	<u>GIMNASIA MANTENIMIENTO</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista B1)	<u>FUERZA +60</u> con INGRID y TRINI (Palau-Pista A2)
15:30 - 16:25		<u>PILATES</u> con LORENA (Tenis mesa)		<u>PILATES</u> con LORENA (Tenis mesa)	
	<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	<u>ACROBACIAS</u> con BELÉN (15:30-17:30) (Palau-Pista A1)	
	<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)	
15:45-16:40		DEFENSA PERSONAL con ANTONIO (Sala de LUCHA)		DEFENSA PERSONAL con ANTONIO (Sala de LUCHA)	
17:45 - 18:45		<u>FLEXIBILIDAD</u> con BELÉN (Tenis de Mesa)		<u>FLEXIBILIDAD</u> con BELÉN (Tenis de Mesa)	
18:30-19:25	TARDES	<u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)		<u>PILATES</u> con Miriam (Tenis mesa)	
19:00-19:55			<u>PILATES</u> con Miriam (Sala Lucha)		<u>PILATES</u> con Miriam (Sala Lucha)
		<u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con ANDRÉS (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con ISMA (Sala de Danza)	<u>TOTAL TRAINING</u> con ANDRÉS (Sala de Danza)
19:30-20:25		<u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Alicia y Dani (Sala Tenis de Mesa)		<u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Alicia y Dani (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)
20:30-21:25	<u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Alicia y Dani (Sala Tenis de Mesa)		<u>SALSA Y BACHATA INICIO</u> con Alicia y Dani (Sala Tenis de Mesa)		

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