

ACTIVIDADES DE FITNESS LEGANÉS 22/23

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
8:00 - 9:00															
9:00 - 10:00															
10:00 - 11:00															
11:00 - 12:00															
12:00 - 13:00															
13:00 - 14:00	Crosfitness L1	Dual Bike		Zumba	Dual Bike	Crosfitness L1		Dual Bike	Crosfitness L1	Zumba	Dual Bike	Crosfitness L1	Cardio & HIIT	Dual Bike	Crosfitness L1
14:00 - 15:00	Cardio & HIIT	Crosfitness Técnica	Dinamic	Cardio & HIIT		Crosfitness Técnica	Dinamic		Cardio & HIIT	Cardio & HIIT		Crosfitness Técnica	Dinamic		
15:00 - 16:00	Zumba			Dinamic	Dual Bike	Crosfitness L2	Zumba		Crosfitness L2	Zumba	Dual Bike	Dinamic	Crosfitness L2		
16:00 - 17:00															
17:00 - 18:00															
18:00 - 19:00		Dual Bike			Dual Bike						Dual Bike				
19:00 - 20:00	Crosfitness L2					Crosfitness L2 Running	Crosfitness L2			Crosfitness L2 Running					
20:00 - 21:00	Cardio & HIIT						Cardio & HIIT								
21:00 - 22:00															

Intensidad      

Intensidad   

PROGRAMA INDIVIDUAL DE FITNESS

Lunes a Viernes de 8h a 22h (de 8h a 11h y de 20 a 22h sala compartida)
Sábados y Domingos durante el horario de apertura. **Más información en: uc3m.es/deporte**